

► Allongez-vous sur le dos, bras le long du corps, mains à plat sur le sol.

► Gardez la tête posée sur le tapis durant tout l'exercice. Fléchissez les genoux.

► Soulevez le bassin le plus haut possible jusqu'à ce que les cuisses forment un angle avec le sol. Respirez profondément.

► Contractez fortement les fessiers, vous devez ressentir la contraction jusque dans les cuisses.

► Comptez jusqu'à 10, puis abaissez lentement les fesses sans relâcher la contraction des fessiers.

► Ne posez pas les fesses sur le sol mais enchaînez immédiatement avec le mouvement suivant. Faites une pause avant la seconde série.

Pour tonifier les fessiers

Variante : avec appui sur ballon**Niveau 2**

Si l'exercice de base vous semble facile, faites participer les jambes et sollicitez un peu plus les fessiers en prenant appui sur un ballon.

- Mettez-vous dans la position décrite pour l'exercice de base. Placez un ballon au niveau des mollets et appuyez les jambes sur le sommet du ballon.
- Décollez le bassin du sol, jusqu'à ce que le corps forme un angle avec le sol. Pour vous stabiliser, vous pouvez tendre les bras sur les côtés et poser les mains à plat sur le sol.
- Contractez fortement les fessiers et levez les jambes l'une après l'autre en maintenant l'équilibre.

**Durée de la séquence**

Exercice de base : 20 fois, 2 séries

Variante : au minimum 10 fois par jambe, 2 séries. Augmentez peu à peu le nombre de séries.

**Conseils pratiques****Exercice de base :**

- Si vous sentez que vous abaissez les fesses, expirez et contractez à nouveau fortement les fessiers.

Variante :

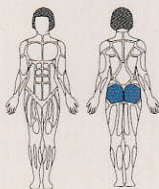
- Levez les hanches vers le plafond si, en levant la jambe, vous sentez le bassin basculer sur le côté.
- Contractez fortement les muscles des cuisses et tirez les orteils vers vous, en fléchissant les chevilles, pour maintenir l'équilibre.

**Exercice complémentaire**

Pour les abdominaux
Enroulement (fiche 4)

**Type morphologique**

Dans un premier temps, cet exercice est recommandé aux personnes athlétiques et musclées.

**Résultats**

Sur les grands fessiers