



- Asseyez-vous sur le bord d'une chaise, le dos bien droit. Pliez les genoux : les cuisses et les jambes doivent former un angle droit. Rapprochez les genoux et posez les pieds bien à plat sur le sol.
- Croisez les bras, posez la main droite sur la face externe de la cuisse gauche et la main gauche sur la face externe de la cuisse droite.
- Essayez d'écarter les cuisses en vous opposant à la pression des mains qui rapprochent les cuisses. Gardez le dos droit.
- Maintenez la contraction des muscles des cuisses 30 secondes, puis relâchez 10 secondes.
- Respirez de façon régulière et profonde : en inspirant par le nez sur la contraction et en expirant par la bouche lorsque vous relâchez.

Le meilleur pour les jambes



## Variante : en appui sur un bras

### Niveau 2

Cet exercice fait également travailler les muscles de la taille.

➤ Allongez-vous sur le côté, jambes tendues dans l'alignement du buste, les orteils dirigés vers l'avant.

➤ Prenez appui sur l'avant-bras, la main tournée vers l'avant.

Le coude doit être à l'aplomb de l'articulation de l'épaule.

➤ Contractez tous les muscles du buste pour décoller le corps du sol, jusqu'à ce qu'il forme un angle avec le sol. Soulevez la jambe supérieure de 20 cm, tenez la position 10 secondes avant de changer de côté.

## ✓ Conseils pratiques

### Exercice de base :

➤ Si la poussée exercée par les cuisses est insuffisante pour résister à la poussée des mains, enfoncez les talons dans le sol.

### Variante :

➤ Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale pendant tout l'exercice.

## + Exercice complémentaire

### Pour les muscles de la face interne de la cuisse :

Battement jambes croisées (fiche 13)

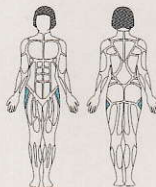
## 👤 Type morphologique

L'exercice proposé en variante est excellent pour les personnes menues car il renforce les muscles des jambes et du buste, et modèle la taille.

## 🕒 Durée de la séquence

Exercice de base : 15 fois de chaque côté, 3 séries

Variante : 5 fois de chaque côté, 2 séries



## Résultats

Sur les abducteurs et les muscles de la taille (variante)

Le meilleur pour les jambes