



► Allongez-vous sur le dos, jambes fléchies, et amenez les genoux sur la poitrine en les tirant avec les mains.

► L'étirement doit concerner uniquement les muscles des fesses, le buste doit rester détendu et les épaules relâchées.

► Respirez lentement et régulièrement. Tenez la position 20 secondes, puis faites une courte pause.

► Reprenez l'exercice et étirez séparément les fessiers : amenez les genoux vers la poitrine, soulevez les fesses.

► Passez le pied droit par-dessus la cuisse gauche. Passez les mains sous la cuisse et tirez pour la rapprocher le plus possible du ventre.

► Vous devez ressentir l'étirement dans la fesse. Tenez la position 20 secondes, puis changez de côté.



## Variante : exercice rapide

Cet étirement qui s'effectue en position assise sur une chaise peut se faire n'importe où et notamment au bureau.

- Asseyez-vous sur une chaise, le dos bien droit, les cuisses et les jambes formant un angle droit.
- Soulevez la jambe droite, passez-la par-dessus la jambe gauche et posez le pied sur la cuisse gauche.
- Posez la main droite sur le genou droit pour vous équilibrer.
- Inclinez le haut du corps vers l'avant jusqu'à ce que vous ressentiez l'étirement dans les fesses, gardez le dos bien droit.
- Tenez 20 secondes, revenez dans la position initiale et changez de côté.

## Durée de la séquence

Exercice de base et variante : 2 ou 3 fois de chaque côté, tenez au moins 30 secondes sans faire ressort

## Conseils pratiques

### Exercice de base :

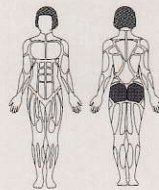
- Gardez les épaules souples pendant l'exercice. Entourez les genoux avec les mains et exercez une légère pression tout en abaissant les épaules.

### Variante :

- Si vous ne sentez pas l'étirement dans la fesse, rapprochez un peu plus la jambe posée sur la cuisse vers le bassin.
- Raidissez le dos et regardez droit devant vous. Cela empêchera les épaules de se soulever.

## Exercice complémentaire

Étirement des muscles de la face antérieure de la cuisse :  
Étirer les quadriceps  
(fiche 33)



### Résultats

*Étire et détend  
les fessiers*