

- Mettez-vous à plat ventre sur un tapis de sol confortable.
- Tendez les jambes vers l'arrière, posez les orteils sur le sol.
- Allongez les bras vers l'arrière et posez les mains sur les fesses ; tirez les épaules en arrière.
- Contractez fortement les fessiers et soulevez simultanément la tête et le haut du buste jusqu'à ce que vous

ressentiez nettement une légère tension dans le haut du dos.

- Étirez les bras et faites doucement glisser les mains vers le haut des cuisses.
- Rapprochez les omoplates pour tirer les épaules vers le bas. Gardez la position, puis baissez lentement le buste en expirant et relâchez la contraction.

Pour tonifier les fessiers

Variante : relever la jambe

Niveau 1

Cet exercice destiné à galber les fesses demande de la concentration.

- Mettez-vous à plat ventre, jambes tendues, et posez le front sur un petit coussin.
- Tendez les bras vers l'arrière pour poser les mains en dessous des fesses, paumes tournées vers le haut. Étirez la pointe des pieds.
- Contractez fortement les fessiers et soulevez les 2 jambes en même temps.
- Contractez un peu plus fortement les fessiers. Même si cela vous paraît a priori difficile, vous y parviendrez.
- Tenez la position pendant 10 secondes, relâchez et posez brièvement les jambes sur le sol avant de reprendre l'exercice.



Durée de la séquence

Exercice de base : 12 fois, 2 ou 3 séries
Variante : 10 fois, 3 séries



Conseils pratiques

Exercice de base :

- Rentrez légèrement le menton sur la poitrine, la nuque doit rester souple.
- Veillez à garder les pointes de pieds sur le sol.

Variante :

- Si vous avez des difficultés pour amener les 2 jambes sur un même plan, coincez un livre peu épais ou un petit coussin entre les pieds.



Exercice complémentaire

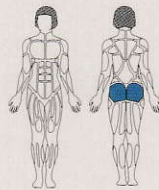
Pour les mollets :

Demi-pointes (fiche 20)



Type morphologique

La variante qui fait travailler les mollets est indiquée pour les personnes menues qui ont besoin de se muscler.



Résultats

Sur les grands fessiers