

Muscler les fessiers

Exercice numéro 1 : Abduction de la hanche, au sol

Muscles travaillés : Le moyen et le petit fessier.

Position de départ : Couché costal (allongé sur le côté), bras repose tête, les deux jambes tendues au sol, appui brachial devant la poitrine pour être bien calé.



Exécution de l'exercice : En expirant, faites une élévation de la jambe en contractant les fessiers ; l'abduction ne doit pas dépasser les 60°. Dans ce mouvement, le bassin et le dos restent fixes. En inspirant redescendre la jambe toujours tendue sans toucher le sol.

Entraînement : Ce mouvement peut être réalisé en grande amplitude et/ou en petite amplitude (45°) et le maintenir en contraction isométrique (statique) pendant quelques secondes.
Exemple : 4 séries de 10 à 15 répétitions en grande amplitude + 4 séries de 10 à 15 répétitions en petite amplitude + 30 secondes en isométrie.

Exercice numéro 2 : relevé de bassin au sol

Muscles travaillés : les fessiers, les ischio-jambiers et les lombaires.

Position de départ : Couché dorsal (allongé sur le dos), les bras tendus le long du corps au sol, jambes fléchies largeur des hanches, pieds au sol.



Exécution de l'exercice : Expirez en décollant les fesses du sol en contractant les fessiers et sans creuser le bas du dos. Inspirez en redescendant le bassin sans poser les fesses au sol.

Entraînement : 6 séries de 20 répétitions.

Exercice numéro 3 : relevé de bassin au sol avec rubber band

Muscles travaillés : Les fessiers et les ischio-jambiers.

Position de départ : Couché dorsal (allongé sur le dos), les bras tendus au sol, les jambes fléchies un peu plus large que les hanches de façon à mettre votre rubber band par-dessus les genoux et les pieds au sol.



Exécution de l'exercice : Décollez le bassin du sol et restez fixe (sans creuser le bas du dos). En expirant, écartez légèrement les jambes en contractant les fessiers, en gardant le rubber band en tension. En inspirant, revenez à la position de départ. Pour que ce travail soit efficace, gardez le rubber band en tension maximale et ne décollez pas vos pieds du sol

Entraînement : 6 séries de 12 à 20 répétitions selon vos possibilités. Vous pouvez également alterner avec des moyennes et/ou petites amplitudes et terminer en maintenant une contraction isométrique de 30 secondes.

Exercice numéro 4 : extension de la jambe vers le haut

Muscle travaillé : le grand fessier.

Position de départ : Position quadrupédique (à quatre pattes), bras tendus ou fléchis en appui sur les coudes, pas de dos cambré, ni de dos relâché. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale, le regard face au sol.



Exécution de l'exercice : En expirant, élevez la jambe tendue, pied flex, pas plus haut que la fesse, serrez les fessiers. En inspirant, redescendez légèrement la jambe (toujours tendue) sans relâcher et sans toucher le sol. Si vous avez un niveau avancé, pour plus d'intensité, utilisez un lesté ou le rubber band autour des chevilles.

Entraînement : 5 séries de 10 à 15 répétitions sur chaque jambe selon vos capacités. À la fin de chaque série, vous maintenez la contraction environ 15 secondes.

Exercice numéro 5 : jambe pliée vers le haut

Muscles travaillés : le grand fessier et les ischios-jambiers

Position de départ : Position quadrupédique (à quatre pattes), bras fléchis en appui sur les coudes, pas de dos cambré ni de dos relâché. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale, le regard face au sol. Une jambe est fléchie à angle droit, pied flex, le talon dirigé vers le plafond.



Exécution de l'exercice : En expirant, poussez le talon de la jambe fléchie vers le plafond. Contractez bien vos fessiers et gardez l'alignement du dos. Ce mouvement doit être effectué lentement et sans à-coups. Si vous avez de la facilité à réaliser le mouvement, rajoutez un lest.

Entraînement : 4 séries de 10 répétitions sur chaque jambe. À la fin de chaque série, maintenez la position vers le haut pendant 15 secondes.

Conseils :

- N'utilisez le petit matériel que si vous avez déjà une bonne pratique.
- Prenez les temps de repos entre chaque exercice (environ 30 secondes).
- Si vous êtes essoufflé ou si vous avez de la difficulté à accomplir la totalité des exercices, n'hésitez pas, diminuez le nombre de série et de répétition