

## exercices pour fessier et moyen fessier

### 1 : bulgarian deadlift



En position avec le pied arrière sur une chaise, et faire une flexion et extension de la hanche ( afin d'utiliser le fessier de la jambe avant). Travailler sur le devant du pied. Garder le bas du dos neutre et les abdos tendus. s'assurer tout le long du mouvement que le genou est en ligne avec la petite orteil.

Sem.	Séries	Rep	Note
1-6	3	15	niveau plus difficile utiliser un poids

### 2 : Hip thrust 1 jambe



appuyer le haut de votre dos sur le canapé, le pied au sol et les cuisses dans un angle d'environ de 45 degrés. Lever le bassin et faire pivoter vos hanches jusqu'à ce que vos cuisses soient alignées avec votre corps. (genou environ de 90 degrés) Redescendre et répéter.Utiliser le fessier

Sem.	Séries	Rep	Note
1-6	3	15	option plus facile le faire à deux jambes

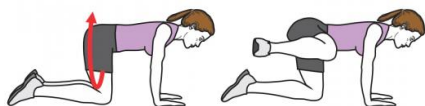
### 3 : Abduction sur mur



- Debout près d'un mur, déplacer légèrement la hanche vers l'arrière, plier le genou de la jambe du côté du mur. La hanche ne touche pas le mur seulement le genou. Avec le genou, pousser sur le mur, Contracter le moyen fessier et grand fessier et maintenir cela pendant 30 sec-40 sec

Sem.	Séries	Note
1-6	3	30 sec, option plus difficile avec bande élastique aux genoux

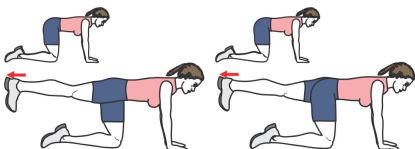
### 4A : Abduction hanche sol quadrupède



- Garder bas du dos neutre et les abdos tendus. Lever la cuisse à la hauteur des fessiers en maintenant les hanches droites. combiner avec l'exercice du bas sans que le genou touche au sol.

Sem.	Séries	Note
1-6	3	option plus difficile ajouter bande élastique aux genoux

### 4B : 4 pattes extension de hanche / genou



- À 4 pattes (mains sous les épaules et les genoux sous les hanches). En gardant une colonne vertébrale neutre (très légèrement creux du bas du dos et les yeux dirigés vers le sol), étendez une jambe derrière vous jusqu'à ce qu'elle soit droite.

Sem.	Séries	Rep
1-6	3	15