

## Renforcement avec partenaire – Tronc: Extension des hanches

Cet exercice oeuvre au renforcement des fessiers et des muscles postérieurs de la cuisse. La résistance est déterminée par le partenaire.



Allongé sur le dos, relever les hanches en appui sur une jambe. La partenaire, en appui sur les hanches, dose la résistance en variant sa position.

---

Source: «mobile» 4/2006, p. 22-23, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**