

## Muscles fessiers – Exercice de base



En appui sur un genou, coudes au sol; tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Rentrer le ventre et contracter les fessiers; tendre la jambe vers l'arrière, au maximum jusqu'à l'horizontale.

## Muscles fessiers – Plus facile



Debout en appui contre une paroi, jambe d'appui légèrement fléchie, jambe libre sur un morceau de tapis ou de tissu.



Rentrer le ventre et contracter les fessiers; faire glisser la jambe libre vers l'arrière.

## Muscles fessiers – Plus difficile



Ramener le tronc sur une cuisse (position groupée), en appui sur les coudes.



Rentrer le ventre, contracter les fessiers puis soulever et descendre la jambe arrière pliée.