

Ce circuit cible les **JAMBES** et les **FESSIERS** avec pour matériel seulement un petit élastique qui ajoute un peu d'intensité. Il peut bien évidemment se faire sans élastique. Il est à réaliser entre 3 et 4 fois et cela indépendamment du niveau choisi. Prenez 1' à 3' de récupération entre chaque circuit et buvez un peu d'eau.

3 niveaux de difficulté sont disponibles :

- **NIVEAU SPORTIF** 30'' de travail par exercice à enchaîner sans récupération
- **NIVEAU SANTE** 30'' de travail par exercice suivi de 15'' de récupération
- **NIVEAU REPRISE D'ACTIVITE** 20'' de travail suivi de 30'' de récupération

ORDRE	EXERCICES	INSTRUCTIONS	VIDEOS
1	SQUATS	Placez les pieds de la largeur des épaules, pointes de pied légèrement vers l'extérieur. Fixez un point droit vers l'avant et inspirez en début de mouvement pour empêcher le buste de s'affaisser vers l'avant. Cambrez légèrement le dos en effectuant une antéversion du bassin (tirez les fessiers vers l'arrière) tout en contractant les abdominaux. Fléchissez les cuisses jusqu'à l'horizontale et redressez-vous pour retrouver la position initiale.	 Clique sur l'image pour voir la vidéo
2	RELEVÉ DE BASSIN	Allongé sur le dos, les mains à plat sur le sol, les bras le long du corps et les genoux fléchis. Inspirez et décollez les fesses du sol en poussant sur les talons. Maintenir la position 1 à 2 secondes et redescendre le bassin sans poser les fesses au sol. Expirez et recommencez.	 Clique sur l'image pour voir la vidéo
3	EXTENSION DE LA HANCHE	En position quadrupédique, ramenez une jambe genou fléchi en arrière, jusqu'à effectuer une extension complète de la hanche. Maintenez la contraction isométrique pendant 1 seconde afin de revenir en position de départ. Changez de jambe.	 Clique sur l'image pour voir la vidéo
4	FENTES ARRIÈRES	ASSOCIATION BIEN-ÊTRE Cette variante stresse moins les genoux que les fentes classiques. La flexion doit provenir des hanches et non du bas du dos. Réalisez ce mouvement lentement et fixez un point vers l'avant. Changez de jambe à chaque pas.	 Clique sur l'image pour voir la vidéo
5	FRONT KICK	En appui sur une jambe, inspirez et balancez la jambe tendue vers l'avant tout en restant droit et gainé. Changez de jambe.	 Clique sur l'image pour voir la vidéo
6	ABDUCTION À LA HANCHE	Couché sur le côté, effectuez une élévation latérale de la jambe tendue et revenez à la position de départ. Changez de jambe.	 Clique sur l'image pour voir la vidéo
7	RELEVÉ DE GENOUX	En appui sur une jambe, inspirez et remontez le genou vers la poitrine en arrondissant légèrement le dos pour contracter les abdominaux. Il est possible de s'aider d'un appui pour s'équilibrer au départ. Changez de jambe.	 Clique sur l'image pour voir la vidéo
8	ABDUCTEURS ASSIS	Encrez vos talons dans le sol (comme si vous écrasiez un chewing-gum) et écartez les cuisses. C'est exercice raffermi la partie supérieure de la hanche tout en la galbant ce qui permet de marquer la taille, la faisant paraître plus fine.	 Clique sur l'image pour voir la vidéo

! Cliquez sur les images pour accéder aux vidéos de démonstration !

! Retrouvez-nous également sur Facebook en cliquant sur notre logo !

