

## Cuisses/Fessiers/Mollets n°4

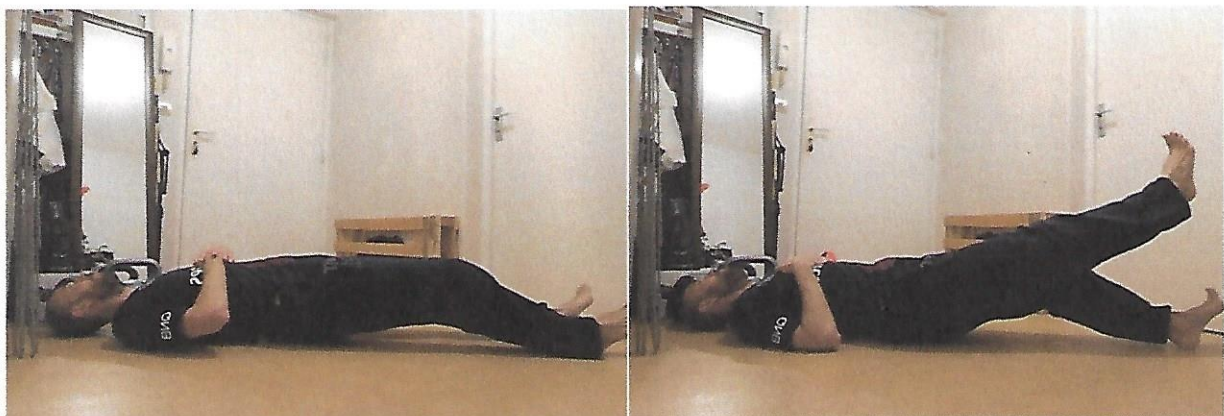
Dans ce circuit, nous allons retrouver des mouvements pour les muscles fessiers (petits, moyens, grands) ..... muscles importants dans le maintien et la mobilité de la hanche !! Mais aussi des gestes qui peuvent jouer sur plusieurs objectifs : renforcement membres inférieurs + équilibre + gainage ....

### A- Les Exercices

- à quatre pattes .... réellement sur 2 appuis en fait, main droite/genou gauche pour débuter puis main gauche/genou droit pour la série suivante, nous allons rapprocher coude et genou opposés pour les tendre ensuite (dans le prolongement du corps) et inversement pour la série suivante. Nous pourrions mettre aussi ce mouvement dans un circuit "gainage", intéressant pour le bas du dos !!



- Sur le dos, bras le long du corps, nous allons pratiquement tendre les jambes, placer les talons au sol et lever le bassin (mouvement effectué en statique), pour rajouter de la difficulté, nous pouvons l'effectuer sur un talon, l'autre jambe est tendue le long de la cuisse d'appui.



- même position de départ que le premier mouvement, contrairement au premier exercice, ce geste se fera en statique ..... plutôt que de tendre bras et jambe dans le prolongement du corps , nous allons les placer perpendiculaires par rapport au buste !! Nous pourrions aussi placer ce geste dans un circuit "gainage" ....



- " french cancan ", debout, sur une jambe légèrement fléchie, l'autre est décollée, le genou à hauteur de hanche en statique, nous allons tendre cette jambe puis la fléchir sans bouger le genou (une série d'un côté puis une de l'autre), sans prendre appui avec une main et en fermant les yeux, c'est un bon mouvement d'équilibre aussi !!



## B- Déroulement du Circuit

N°1 : à quatre pattes mouvement 1 (20 à 30 répétitions d'un côté puis de l'autre)

N°2 : relevés de bassin sur un talon (15 à 30 secondes statique d'un côté puis de l'autre)

N°3 : à quatre pattes mouvement 2 (20 à 30 secondes statique d'un côté puis de l'autre)

N°4 : "french cancan" (15 à 30 répétitions d'un côté puis de l'autre)

Ça c'est un tour ..... pas ou très peu de repos entre chaque exercice ..... 4 à 6 tours à effectuer ..... 1 à 2 mins de repos entre chaque tour !!!!

## C- Quelques Observations

Comme vous en avez maintenant l'habitude, n'oubliez pas un petit échauffement, de protéger votre dos !!

Boire Beaucoup !

Respiration !