

# FIT TONIC



DES FESSES D'ACIER

## Matériel :

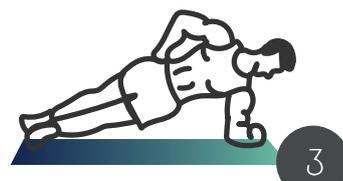
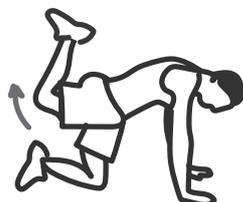
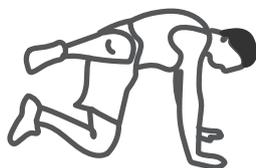
Un tapis et un mental du feu de dieu !

## Les zones que vous allez travailler :

Les fesses.

SPÉCIAL HOMME

## LES FIGURES À REPRODUIRE



### 1. LE FIRE HYDRANT

- **À 4 pattes**, le dos bien droit, les mains écartées à la largeur des épaules.
- En le gardant plié, **levez** le genou à l'horizontale sur le côté. Ne dépassez pas la hauteur de vos fesses, vous risqueriez de vous blesser.
- **Revenez** lentement à la position de départ sans toucher l'autre jambe.
- **Recommencez** en faisant 3 séries de 24 mouvements

### 2. LE DONKEY KICK

- **Toujours à 4 pattes**, le dos bien droit, levez le genou vers l'arrière en conservant bien l'angle à 90° jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle au sol (inutile de monter plus haut).
- **Redescendez** la jambe doucement et recommencez 3 séries de 24 mouvements.

### 3. LA POSITION DE L'ELEVATION

(avec cet exercice, vous musculerez également vos abdominaux latéraux)

- **Couché** sur un côté, la tête soutenue par une main (l'autre posée sur le tapis devant vous), soulevez votre jambe bien tendue dans la limite de vos possibilités et redescendez-la doucement.
- **Recommencez** et faites 3 séries de 24 mouvements.
- **Changez** de côté et recommencez l'exercice avec l'autre jambe.

N'oubliez pas de bien vous étirer après l'effort !