

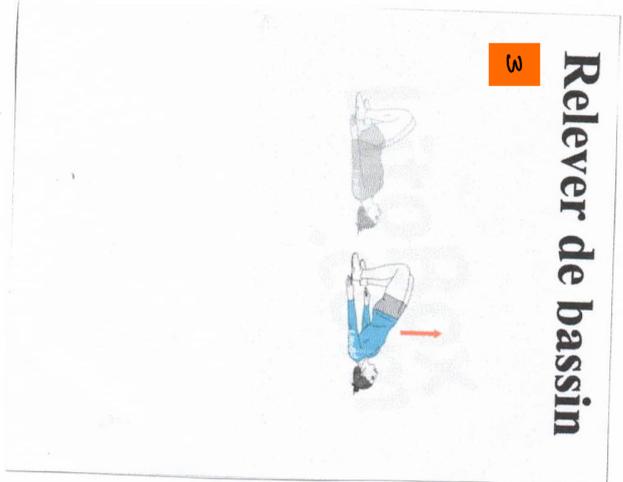
Fessiers : effectuer 45s à 1 min sur chaque jambe, puis changer de jambe
exercices à enchaîner, et « circuit » à réaliser 2 fois si possible

dans cette position ou allongé sur le côté, monter la jambe quasi tendue en direction du plafond, pensez à garder les chevilles, genoux et hanches alignés



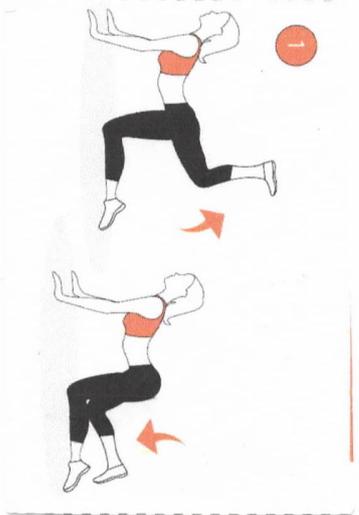
Montée et descente du bassin (sans toucher le sol), 2 variantes possibles après 30sec d'exos :

- rester en haut et faire en sorte que les genoux s'écartent et se touchent
- continuer le mouvement mais 15s jambe droite en l'air, 15s jambe gauche en l'air



Relever de bassin

dans cette position ou sur les coudes, monter le talon en direction du plafond (pensez à déplier légèrement la jambe afin de soulager les ischio!)



dans cette position ou sur les coudes, monter la jambe tendue, légèrement en dessus de l'horizontale puis descendre légèrement en dessous

