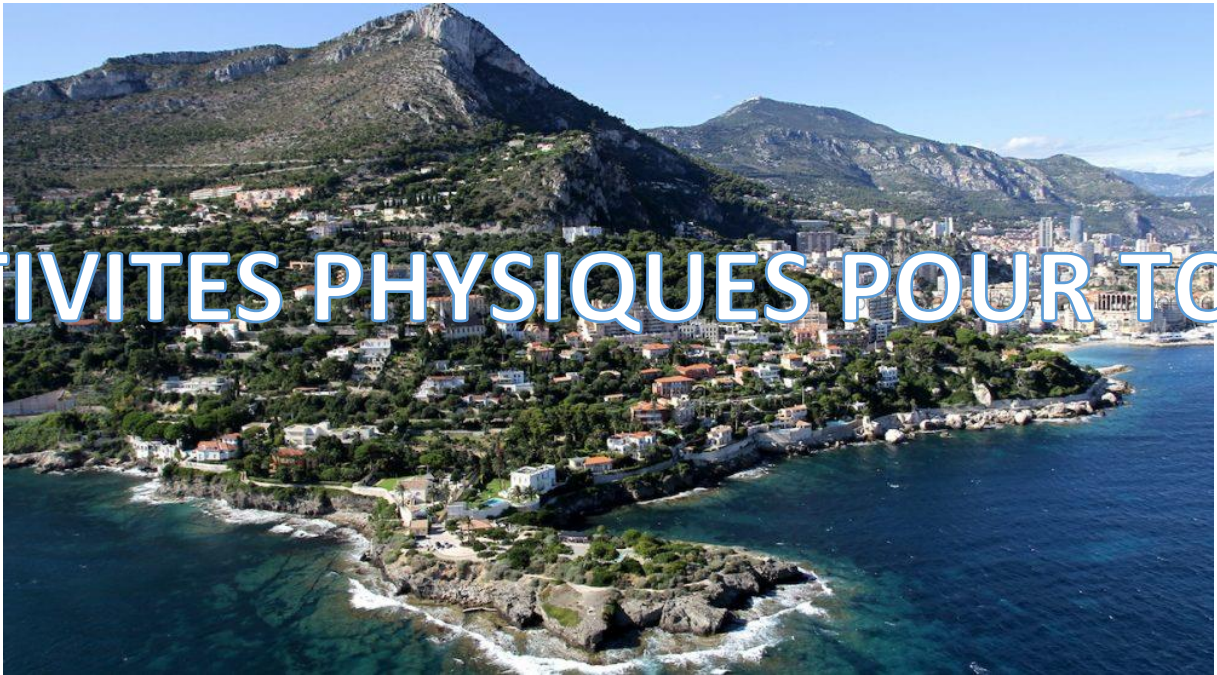



ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



ADULTES

 <p>Attention : ne pas cambrer le dos ! genou – ventre – tête alignés</p>	<p>Les fessiers Élévations des hanches</p> <p>Matériel : Un tapis ou une serviette</p> <p>Réalisation : Allongez-vous sur le dos, genoux pliés, pieds à plat, puis soulevez vos hanches jusqu'à ce que vos genoux, votre bassin et vos épaules soient alignés. Maintenir la position 30secs, puis reposer et recommencer sans temps de pause. (faire cet exercice de 3 à 5 min)</p> <p>Muscles sollicités : Muscles des fesses et des cuisses</p>
	<p>Nos conseils : Contracter les fessiers lorsque vous remontez les hanches.</p>