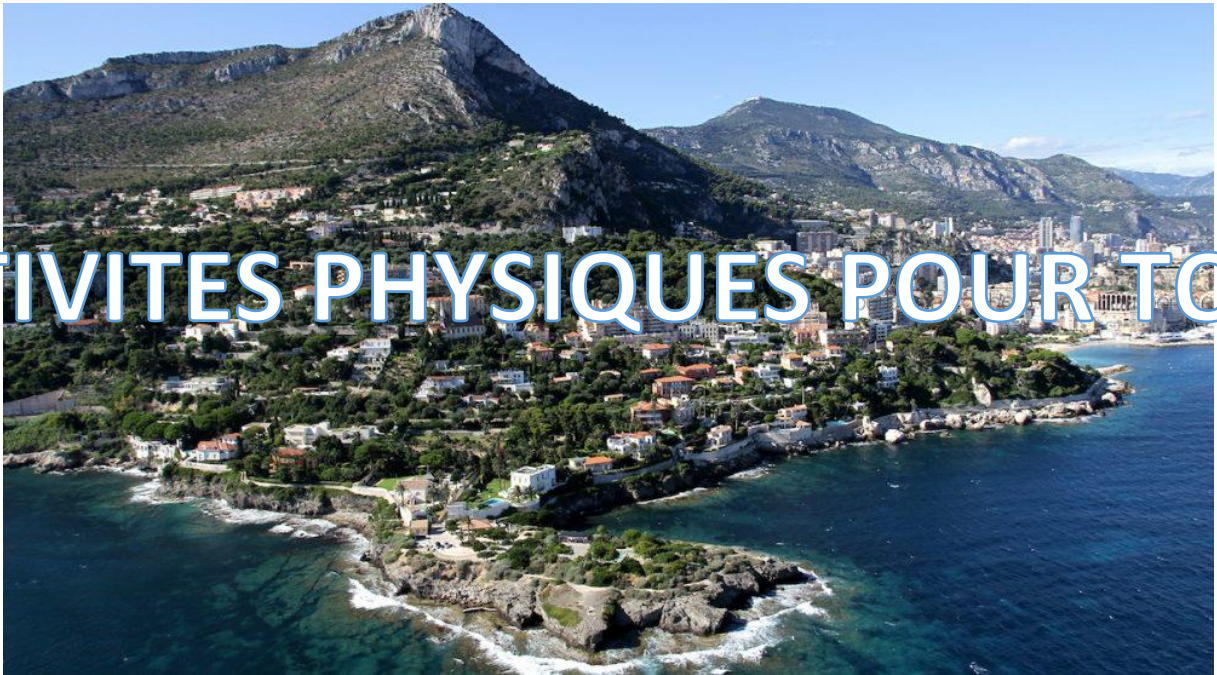


ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



ADULTES



Hip Thrust

Matériel : Une chaise, un banc ou un canapé.

Descriptif : Le haut du dos est en appui sur la chaise, puis élevez vos fesses au maximum, contractez vos grands fessiers pendant 1 à 2 secondes, puis relâchez. Lorsque vous décollez vos fesses, veillez à avoir un angle de 90° entre vos tibias et vos fémurs.

Objectif de l'exercice : Réalisez 4 séries de 10 à 12 répétitions avec 30 secondes de repos entre chaque série.

Muscles sollicités : Grand fessier.

Nos conseils : Le fait de maintenir la contraction de manière isométrique (sans bouger) en position haute permet d'augmenter le travail du grand fessier.