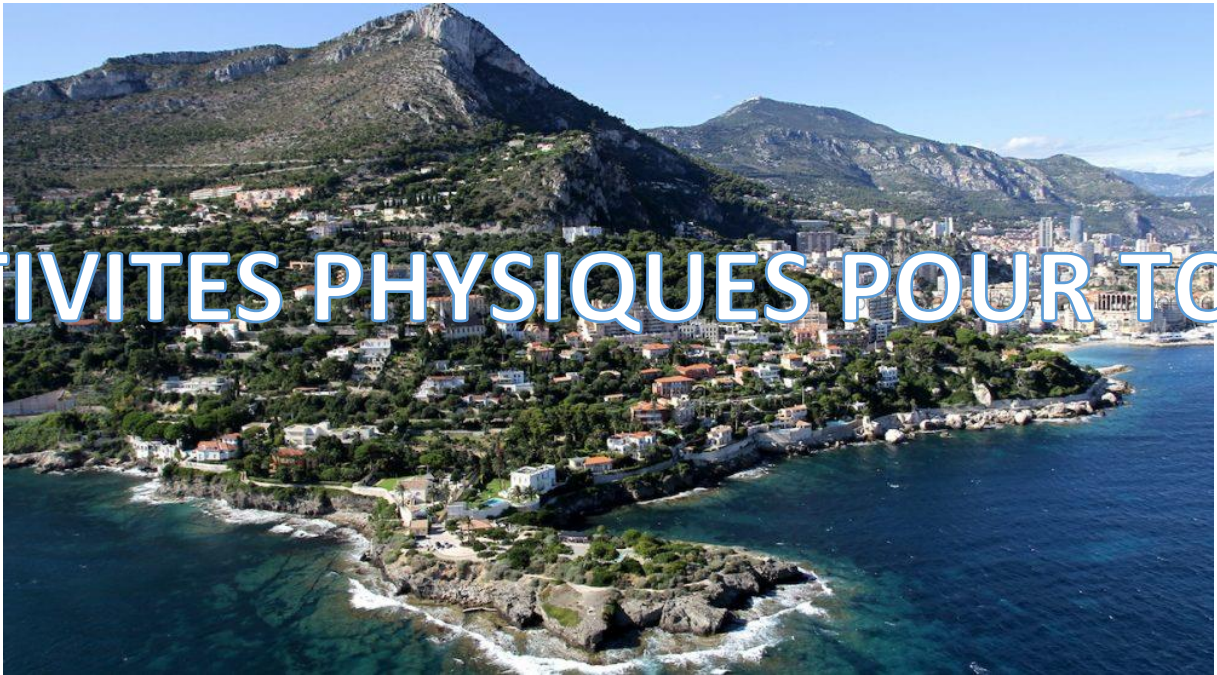



# ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



## ADULTES

	<p style="text-align: center;"><b>Renforcement fessiers</b></p> <p><b>Matériel :</b> Un tapis</p> <p><b>Descriptif de l'exercice :</b> En position de couché latéral costal, en appui sur un coude, lever la jambe tendue vers le haut et redescendre en freinant la descente sans toucher l'autre jambe, ensuite remonter la jambe.</p> <p><b>Objectif :</b> Réalisez 4 séries de 20 relevés de jambes avec 45 secondes de repos entre chaque série.</p> <p><b>Muscles sollicités :</b> Fessiers, adducteurs et abducteurs.</p> <p><b>Notre conseil :</b> Pour la respiration, inspirez lors de la fermeture, expirer lors de l'ouverture des hanches</p>
---	--