

Position sumo

Position de départ : Debout, les pieds écartés et les orteils pointés vers l'extérieur.

Action : Descendre, gardez votre dos plat. Revenez en position debout, jambes écartées et recommencez.

Combien : 30 répétitions

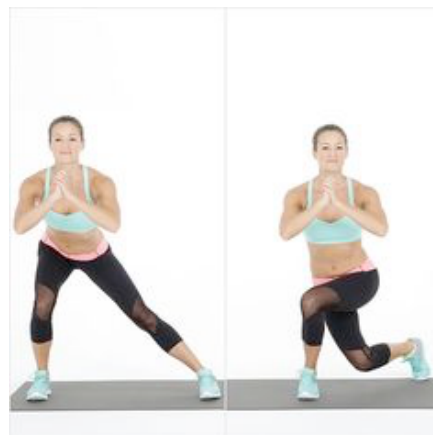


Croiser jambe derrière

Position de départ : Debout, les pieds écartés largeur des hanches.

Action : Croisez la jambe droite derrière la gauche, et pliez vos jambes. Gardez le dos droit et des abdos contractés. Revenez à votre position initiale. N'oubliez pas que c'est vos jambes qui travaillent. Effectuez cet exercice lentement pour bien contrôler votre position.

Combien : 30 répétitions de chaque côté



Position sumo et équilibre

Position de départ : Debout, les pieds écartés et les orteils pointés vers l'extérieur, se mettre sur la pointe des pieds et garder son équilibre.

Action : Descendre, gardez votre dos plat. Revenez en position debout, jambes écartées toujours sur la pointe des pieds et recommencez.

Combien : 30 répétitions



Squats pliées avec haltère

Position de départ : Debout, les pieds écartés et les orteils pointés vers l'extérieur, attrapez un haltère et tenez-la des deux mains tendues au-dessus de votre tête.

Action : Accroupissez-vous, les bras ne bougent pas. Revenez en position debout, jambes écartées et recommencez.

Combien : Continuez encore 30 secondes, et si trop difficile, abandonnez l'haltère et rempilez sur 30 secondes de plus.



Position sumo et croisement

Position de départ : Debout, les pieds écartés et les orteils pointés vers l'extérieur.

Action : Se redresser et poser son pied derrière l'autre jambe en gardant les jambes tendues et revenir.

Combien : 30 répétitions



Balayette latérales

Les balayettes latérales sont parfaites pour tonifier les zones **intérieures et extérieures des cuisses**. Le cross over supplémentaire présent dans ce mouvement travaille encore plus l'intérieur de vos cuisses et ajoute un défi d'équilibre.

Exercice: Tenez-vous debout avec pieds joints, les mains sur les hanches. Faites un grand pas sur votre côté gauche et baissez-vous en flexion, en pliant votre genou gauche et en repoussant vos **hanches** derrière vous. Poussez sur votre talon gauche et relevez-vous, en croisant votre jambe gauche sur le devant de votre corps sans toucher le sol. Balayez votre jambe arrière sur le côté gauche et répétez le mouvement.

Faites 15 répétitions avec votre **jambe** gauche, puis 15 autres avec la droite.

Conseil: Concentrez-vous sur la pression de l'intérieur de vos cuisses lorsque vous croisez votre jambe devant votre corps.



Lever de jambe

Placez vos jambes écartées à la largeur de vos hanches, position squat.

Se redresser et montez une jambe sur le côté, pas trop haut, en contractant au maximum son fessier. Redescendre, pliez les jambes pour se retrouver en position de squat, remontez et alternez de jambe.

Faites trois séries de 25 répétitions de chaque côté.



Etre allongée les deux jambes tendues sur le côté droit et se tenir sur le bras gauche. La jambe droite doit passer par dessus la gauche et rester pliée. Dans cette position, effectuer des battements de haut en bas avec la jambe gauche. Recommencer l'exercice mais de l'autre côté en effectuant des battements avec la jambe droite.
Combien de répétitions ? 30 battements de chaque côté.



Intérieur de cuisses jambes tendues

Position sur le côté, jambe du bas tendue, celle du dessus pliée, pied au sol.

Exercice : Monter / descendre la jambe du bas
En contrôlant le mouvement et surtout la descente, on ne lâche pas d'un coup. Contractez vos abdos, gardez le buste relevé et non avachi.

Répétition 30x sur chaque jambe

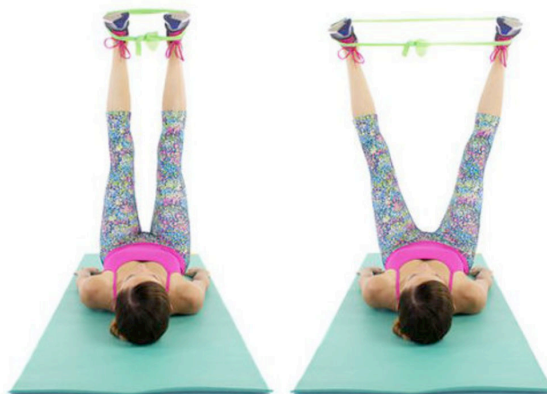


Abduction jambes tendues avec élastique

Position sur le dos, jambes tendues vers le plafond, l'élastique autour des chevilles.

Exercice : Effectuer des petits mouvements d'ouverture extérieur / intérieur des jambes tout en gardant les jambes tendues. Bien plaqué son bas du dos au sol.

Zone ciblée : le petit, moyen fessier et int. des cuisses.



Élévation latérale de la jambe

Position au sol sur le côté, les jambes formant un angle droit avec le buste, la jambe au sol est fléchie et l'autre tendue.

Exercice : Lever la jambe tendue vers le plafond tout en contractant ses abdominaux, fessiers et contrôlant le mouvement sur la montée et également sur la descente.

Zone ciblée : le petit, moyen fessier et int. des cuisses.



Le pont

Position de départ : Allongée sur le dos, tenez vos genoux pliés devant vous, pieds à plat sur le sol et bras de part et d'autre de votre buste. Placez un petit oreiller entre vos jambes, que vous bloquerez avec vos genoux.

Action : Tout en continuant à compresser l'oreiller avec vos genoux, soulevez lentement votre fessier. Descendez lentement sans poser le bassin au sol.

Combien : Tenez le temps d'1 minute.



Les ciseaux

Position de départ : Allongée sur le dos avec les jambes en l'air, pointez vos orteils vers le ciel.

Action : Ouvrir, croiser les jambes, ouvrir, croiser les jambes et alternez.

Si vous sentez que vous ne plaquez pas assez les lombaires au sol, mettez vos deux mains sous les fesses.

Combien : Répétez ça pendant 1 minute.



Levée latérale en planche

En plus d'être un **exercice pour affiner vos cuisses**, celle-ci défie tout le bas de votre corps ainsi que vos bras et votre noyau.

Exercice: Allongez-vous sur le côté droit et soulevez le haut de votre corps sur votre bras droit tendu, la paume à plat sur le sol.

Étendez votre jambe droite et tenez vos orteils en pointe. Pliez votre genou gauche et placez votre pied gauche à plat sur le sol juste derrière votre jambe droite afin que vos **hanches** restent collées l'une sur l'autre en position de planche.

Déplacez votre poids sur votre jambe gauche de sorte que votre orteil droit touche légèrement le plancher. Collez vos **cuisses** ensemble lorsque vous soulevez votre jambe droite jusqu'à toucher votre genou gauche. Gardez la position pendant 2 secondes puis baissez-la. Ceci est une répétition.

Faites-en 15 avec votre jambe droite, puis 15 autres avec votre gauche.

Conseil: Gardez vos **abdominaux** serrés, et essayez de ne pas bouger le haut de votre corps et de garder vos hanches serrées lorsque vous soulevez et rabaissez votre jambe.

