



# Bien se muscler les fesses

■ ■ ■ Débutant ■ ■ ■

## Introduction

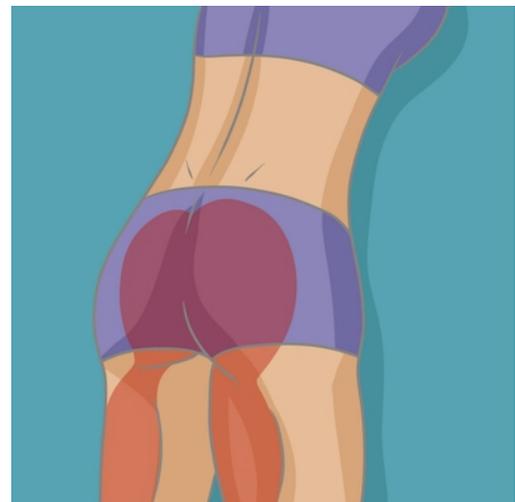
Contrairement à ce qu'on pourrait imaginer, les muscles des fesses sont parmi les plus gros et par conséquent les plus puissants du corps.

Il est donc possible de bien se muscler les fesses en utilisant d'importantes charges. Il est aussi possible de simplement les raffermir ou de les affiner par différents exercices.

Bien que le squat et les fentes avant soient indéniablement les exercices de musculation des fessiers les plus efficaces, ils ne permettent pas d'isoler les fessiers. En effet, ils travaillent à la fois les fessiers et les muscles de la cuisse.

Voir la fiche pratique : [Bien muscler ses cuisses](#)

Il est donc possible de réaliser des exercices de fitness plus spécifiques. Reste que ces exercices sont moins intenses (ce qui peut convenir à certaines personnes). Ils ne permettront pas de muscler les fessiers, qui sont des muscles puissants, mais de les tonifier s'ils sont répétés en longues séries.



© Finemedia

Télécharger et imprimer **gratuitement**

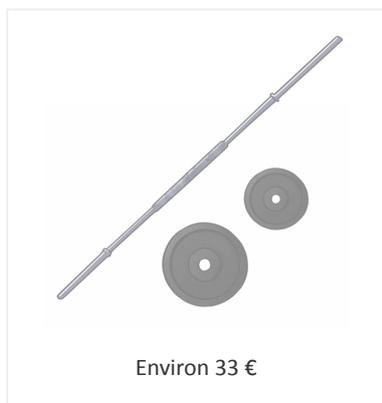
+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://musculation.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste>

# Matériel pour bien se muscler les fesses

Barre d'haltère



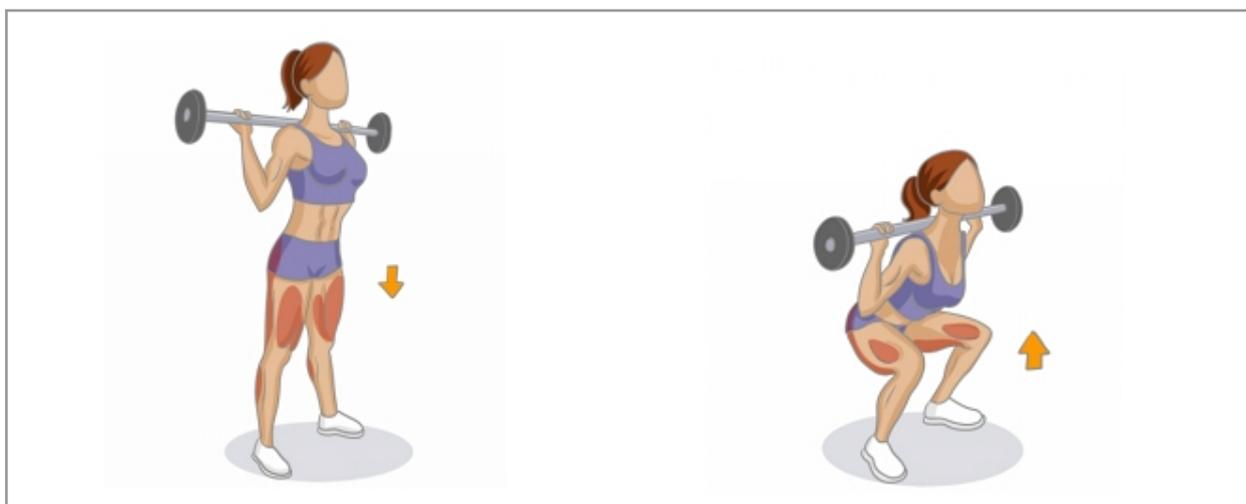
Haltères



Chevillères (2 x 1,5 kg)



## 1. Faites du squat



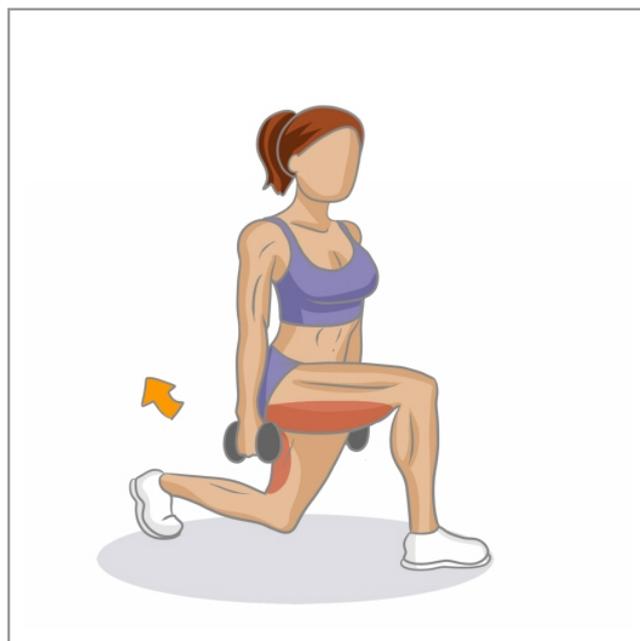
© Finemedia

C'est un exercice simple qui consiste simplement à faire des flexions/extensions de cuisses, une barre d'haltères posée sur les épaules, derrière la nuque.

- Faites trois séries de 10 à 15 répétitions.
- Le même exercice peut être pratiqué en tenant des haltères dans les mains.
- Vous pouvez accentuer l'action sur les fessiers en vous penchant un peu plus en avant et en reculant davantage les fesses.
- Vous pouvez aussi ajouter une cale de deux centimètres sous vos talons.
- Répétez cet exercice au moins une fois par semaine et deux fois dans l'idéal.

## 2. Musclez-vous avec des fentes avant

- Avec des haltères dans les mains (ou une barre d'haltères posée sur les épaules) et en gardant le buste bien droit, avancez une jambe et descendez dessus en fléchissant le genou à 90°.
- Tendez le genou pour revenir en position debout normale puis répétez le mouvement avec la jambe opposée.
- Pour solliciter davantage encore le fessier, allongez votre pas en avant.
- Faites trois séries de 8 à 10 répétitions par jambe.
- Comme pour le squat, faites cet exercice une à deux fois par semaine.



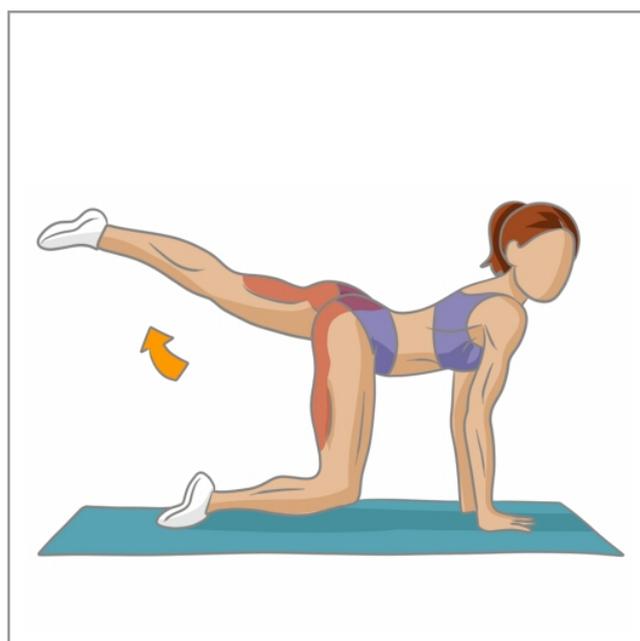
© Finemediá

**Remarque :** cet exercice est très efficace et si vous n'avez que peu de temps à consacrer à la musculation de vos fessiers, privilégiez celui-ci. De même, si vous ne pouvez le faire qu'une fois par semaine, faites des séries plus longues et rajoutez-en une (par exemple quatre séries de 12 répétitions).

## 3. Réalisez des extensions de jambe

Placé à quatre pattes en appui sur les avant-bras, les genoux et la pointe des pieds :

- Soulevez un peu et tendez complètement une jambe en arrière.
- Ramenez-la en appui uniquement sur le genou (pas sur la pointe du pied).
- Recommencez 19 fois du même côté puis faites à nouveau 20 répétitions avec la jambe opposée.
- Faites trois fois cet exercice.



© Finemediá

**Remarque :** faites attention à ne pas cambrer le dos lors de l'extension.

Pour corser l'exercice, vous pouvez :

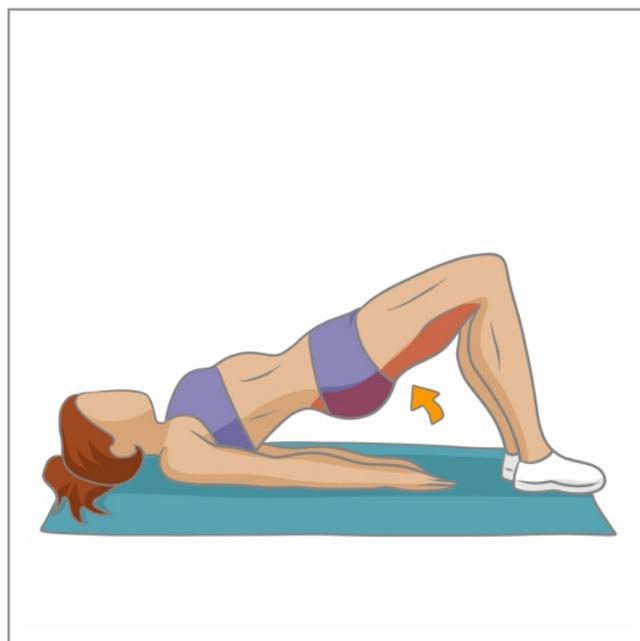
- lester votre cheville avec des chevillères ;
- utiliser un élastique que vous passerez sur la plante du pied et que vous tiendrez dans la main ;
- le réaliser sur une machine à poulie pour soulever des poids plus lourds.

## 4. Pratiquez le gainage

Le gainage est également intéressant pour tonifier les fessiers :

- Allongez-vous par terre sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat sur le sol.
- Soulevez le bassin en prenant appui uniquement sur vos pieds et le haut de votre dos.
- Conservez la position durant 5 à 10 secondes en contractant vos fessiers.
- Faites trois séries de 10 répétitions.

Vous pouvez corser cet exercice en tendant une jambe dans le prolongement du tronc en position haute ou en positionnant un lest sur votre abdomen.



© Finemedia

## 5. Perdez du gras et de la cellulite au niveau des fesses

Ne nous leurrons pas, si les gens souhaitent se muscler les fesses, c'est souvent plus pour perdre du gras et de la cellulite et voir réduire leur culotte de cheval que pour avoir des muscles fessiers puissants.

Dans cette optique, les deux exercices de bases qui ont été présentés restent les meilleurs, mais ils doivent être pratiqués légèrement différemment. Il s'agit en effet davantage de fatiguer les fessiers en les faisant travailler en endurance et sans forcer.

Pour une efficacité optimale :

- Réalisez quatre séries de chaque exercice avec le plus de répétitions possible (plus de 20, en tout cas).
- Faites-les chaque matin au réveil (à jeun) et chaque soir au coucher.
- Répétez-les de trois à cinq fois par semaine pendant plusieurs mois.
- Associez ces exercices à un régime de sèche c'est à dire consommer moins de calories avec :
  - un petit-déjeuner avec beaucoup de protéines et de glucides (vous en prenez ensuite le moins possible tout le reste de la journée) ;

- un déjeuner avec une viande maigre ou du poisson et beaucoup de légumes et un fruit ;
- un dîner identique au déjeuner en évitant les graisses ;
- un repas normal une fois par semaine pour rester motivé.

Cette méthode est la meilleure pour perdre du gras au niveau des fesses, mais les résultats ne feront leur apparition qu'après plusieurs semaines voire plusieurs mois en fonction de votre assiduité et de vos objectifs.

Voir la fiche pratique : [Bien se muscler](#)

Et encore plus de  
fiches pratiques !



- [Bien étirer ses cuisses](#)
- [Bien s'hydrater pendant un effort physique](#)
- [Bien muscler ses abdominaux](#)
- [Bien muscler ses mollets](#)



Comprendre  
Choisir

© Fine Media, 2014

ComprendreChoisir est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

**Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.**

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : [contact@finemedia.fr](mailto:contact@finemedia.fr)