

## Exercices pour des cuisses et des fesses

### Étirez-vous

Allongez-vous sur le dos et placez vos deux jambes contre un mur. L'idéal serait de coller votre coccyx à la base du mur sans plier les genoux. Si vous n'y arrivez pas, ce n'est pas grave. Restez dans cette position entre cinq et 15 minutes.

### That's fit

#### Exercez votre bassin

Demeurez sur le dos et pliez vos genoux de façon à ce que vos pieds soient aplatis sur le sol. Soulevez ensuite votre bassin en gardant vos mains appuyées par terre. Redéposez votre bassin sur le sol. Faites deux séries de 20 répétitions.

### How Cast

#### Faites des cercles

Couchez-vous sur le dos et levez une jambe dans les airs. Pointez le pied et faites des mouvements circulaires. Procédez ainsi pour une série de cinq cercles par jambe.

### Daniel Loigerot

#### Adoptez la seconde position en ballet

Écartez les jambes en vous tenant debout. Pliez vos genoux tout en gardant le dos bien droit de façon à ce que vos cuisses deviennent parallèles au sol. Répétez cette exercice entre 20 et 30 fois.

### Lottle Murphy

Soulevez vos jambes

Placez-vous maintenant à quatre pattes par terre. Levez une jambe en l'étirant le plus loin possible. Faites un mouvement circulaire. Effectuez 10 répétitions par jambe.

blogilates

Sautez!

Cet exercice tonifiera non seulement vos muscles mais améliorera votre santé cardiovasculaire. Mettez-vous dans la position ci-dessous, sautez, puis revenez dans la position initiale. Faites deux séries de 10 sauts.

XHIT Daily

Adoptez la position du jogging, sans sauter

Mettez-vous debout et écartez vos pieds de façon à ce qu'ils soient de la même largeur que vos épaules. Appuyez vos mains sur vos hanches. Prenez votre jambe gauche et pliez-la derrière tout en pliant la droite comme l'image ci-dessous. Répétez la même chose avec l'autre jambe. Faites entre 10 et 20 répétitions de chaque côté.