

## LES FESSIERS



Les fessiers sont un groupe musculaire qui fait rêver tant les femmes que les hommes. Ce groupe musculaire est le plus volumineux et le plus fort de votre corps. Les muscles fessiers se composent de trois parties : le petit, le moyen et le grand fessier. Pour développer vos fessiers, il est essentiel de comprendre comment ils fonctionnent et à quoi ils servent. Le grand fessier, appelé aussi grand glutéal, est un muscle superficiel et esthétique. C'est un muscle quadrilatère, large, et très épais. Il constitue la partie postérieure des fesses. Ses actions sont : - Extension de la hanche - Rétroversion du bassin - Abduction de la hanche - Rotation externe de la hanche - Stabilité de la hanche quand vous êtes sur une jambe en équilibre.

Le moyen fessier, ou moyen glutéal, est un muscle triangulaire, large et épais. Il est situé sur la face externe du bassin. Bien musclé, il donnera le galbe et la rondeur à vos fessiers. Ces actions sont : - Rotation externe et interne de la hanche - Abduction de la hanche - Stabilisateur de la hanche quand vous êtes sur une jambe en équilibre. Le petit fessier, aussi appelé petit glutéal, est un muscle triangulaire, épais et aplati. Il est situé sur la face externe du bassin. C'est le muscle le plus profond et antérieur des muscles glutéaux. Il agit en synergie avec le moyen fessier. - Rotation externe et interne de la hanche - Abduction de la hanche - Léger fléchisseur de hanche. Que vous vouliez hypertrophier vos fessiers pour gagner en volume musculaire, le tonifier, améliorer vos performances sportives, courir plus vite ou encore sauter plus haut, le principe reste le même : vous devez solliciter vos fessiers sur ces fonctions principales.

A noter que, plus vous aurez un fessier fort et musclé, plus vous aurez des genoux forts et stables. En effet, vos genoux, vos cuisses et vos fessiers sont liés : quand vous poussez vos genoux vers l'extérieur dans les squats, les fentes ou lorsque vous utilisez la presse à cuisses, vos fessiers s'engagent mieux.

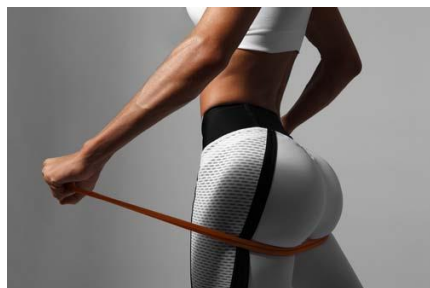
## MON COACH ET MOI



MagicForm

LAGNY SUR MARNE -  
0160313131

# COMMENT ENTRAÎNER VOS FESSIERS ?



Gluteus Maximus



Gluteus Medius



Gluteus Minimus

Petit test : Mettez-vous debout, pieds joints et essayer d'écarter vos genoux sans bouger vos pieds, vous constaterez que vos fessiers se contractent.

Comment entraîner vos fessiers ?

Vous devez intégrer au minimum un exercice poly-articulaire tel que le squat, le soulevé de terre, le swing, etc. Ces exercices vont solliciter le grand fessier sur l'extension de la hanche, sur un axe vertical. Variez les répétitions et travaillez par cycle, programmez deux séances dans votre semaine d'entraînement, une grosse et une petite. Sachez que si vous intégrez le squat à votre entraînement, vous devrez descendre en dessous du pic de force donc casser la parallèle de vos jambes. Vous intégrerez également un exercice minimum tel que le hip thrust, l'extension des lombaires etc... Ces exercices travailleront les fessiers sur la rétroversion du bassin sur l'axe horizontal. Vous sélectionnerez aussi au minimum un exercice unilatéral comme les fentes, le step up, le soulevé de terre à une jambe, etc. C'est là que vos fessiers travailleront dur pour stabiliser vos hanches. Puis vous allez sélectionner plusieurs exercices d'abduction et de rotations de la hanche tel que la machine à abducteurs, les levés de genoux, le kick latéral sur poulie, etc. qui feront un travail de rotation externe et d'abduction de hanches. Pour ces exercices, faites des séries longues jusqu'à bien ressentir la brûlure musculaire. Il est difficile de travailler les fessiers sans travailler les cuisses mais pas impossible. Pour y arriver, vous devrez privilégier les exercices tels que le hip thrust, les extensions lombaires, les exercices au sol, à la poulie et sur machine comme la machine à abducteur et à kick back.

Il existe plusieurs combinaisons pour votre entraînement voici 2 exemples de programme :

Squat : 4x12

Hip thrust : 4x10

Soulevé de terre unilatéral : 4x8

Latéral kick à la poulie : 4x15

Abducteur machine : 4x20

Extension lombaire : 3x10

Soulevé de terre : 4x15

Hip thrust : 4x15

Fentes : 4x15

Swing : 4x15

Montée de genoux allongé : 4x25

Kick back à la poulie : 4x25