



Étirement des fléchisseurs de hanches.  
Tonification des fessiers.

- Départ en position quadrupédique, mains et genoux sur le sol, écartés de la largeur des épaules.
- En inspirant, élever la jambe tendue.
- En expirant, reposer le genou au sol.
- Garder le bassin fixe.
- Possibilité d'être en appui sur les avant-bras.
- 7 ou 8 répétitions pour chaque jambe.