

## Comment exécuter le relevé du bassin pour faire la musculation des jambes

De toutes les parties du corps de l'homme, ce sont les jambes et les cuisses qui travaillent le plus. Elles ont pour rôle de supporter le corps entier, il est donc normal qu'elles soient constituées par une masse musculaire plus développée. Pour travailler cette partie, les exercices exécutés sont plus durs et plus éprouvants. La plupart des exercices pour muscler la partie postérieure du corps exigent l'utilisation des machines. Mais il existe quand même des exercices où on peut ne pas y avoir recours comme le relevé du bassin. Cet exercice a pour but de travailler les ischio-jambiers situés sur la face postérieure de la cuisse. Il s'exécute en position couchée sur le dos. Les bras sont allongés le long du corps, les jambes fléchies de manière à ce que les pieds soient bien à plat sur le sol. Puis relever le bassin jusqu'à ce que vos épaules, votre bassin et vos genoux soient alignés. Pendant ce mouvement, vous ne devez pas relever la tête et les épaules et garder vos abdominaux contractés pour que ce soient vos jambes qui soulèvent votre bassin. Garder cette position une seconde, puis revenez lentement à la position initiale. Pour garder la respiration au bon rythme, expirez lorsque vous exécutez le relevé du bassin, et inspirez lorsque vous reprenez la position initiale. Si vous avez envie d'augmenter la difficulté de l'exercice, vous pouvez ajouter des charges au niveau du bassin ou bien augmenter le nombre de mouvement par série. Vous pouvez faire 3 à 8 séries de 20 mouvements. Veillez à prendre une pause d'une à une minute et demi entre les séries. Si vous êtes débutants, vous pouvez faire 2 séries par semaine. Cet exercice est fatiguant car il demande une grosse dépense, il ne faut pas oublier de boire beaucoup lors de vos séries.

### About the Author

Stéphane est passionné et adepte de [musculation](#) depuis 1992. Il fait partie de l'équipe [www.musculation-prise-de-masse.com](#) où des entraîneurs diplômés répondent à vos questions sur la [prise de masse musculaire](#).

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept](#), droits de revente