



Bouger

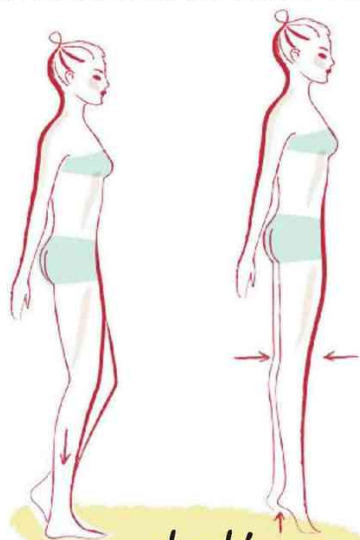
5 exos anticellulite des cuisses

Et ça marche sur les fesses aussi!



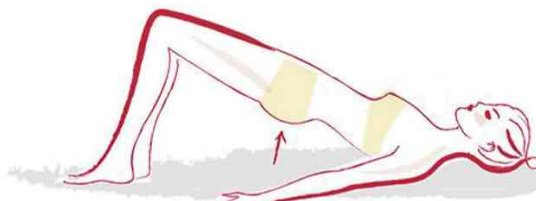
On gomme

Départ. Assise sur une chaise, dos droit, pieds posés à plat au sol.
Exo. On roule sur les fesses, en avant, en arrière, d'un côté puis de l'autre. **Le conseil de la kiné*.** «Faites cet exercice au moins une fois par heure de station assise ininterrompue, pendant 1 min à chaque fois. Ainsi, vous éviterez l'«asphyxie» des amas graisseux situés à la jonction entre vos fesses et vos cuisses.»



On muscle l'avant

Départ. Debout, les pieds légèrement écartés, les bras le long du corps. **Exo.** On reste sur un pied, la jambe d'appui légèrement fléchie, talon au sol, en comptant jusqu'à 20. Puis on reste 10 s avec les genoux très tendus en montant sur la pointe des pieds. **Le conseil de la kiné.** «Profitez de la grande discrétion de cet exercice pour le faire à tout moment de la journée. Vous sentirez vite vos muscles si vous le faites tous les jours!»



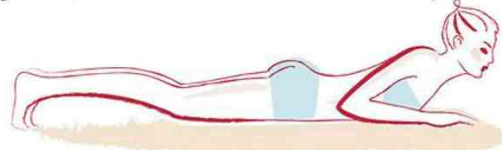
On renforce l'arrière

Départ. Allongée sur le dos, pieds à plat, genoux fléchis. **Exo.** On souffle en contractant le périnée, on rentre le ventre et on soulève les fesses pour que le corps dessine une ligne droite entre les genoux et les épaules. On inspire et on laisse la poitrine se gonfler, puis on souffle en redescendant. **Le conseil de la kiné.** «Le matin avant de vous lever, effectuez cet exercice dans votre lit, 5 fois. Si vous pouvez, faites la même chose en tendant une jambe.»



On raffermis l'intérieur

Départ. Sur le côté, une jambe posée au sol tendue, l'autre repliée devant et le genou posé par terre. **Exo.** On soulève la jambe tendue en soufflant et on tient 8 s. On redescend en inspirant. **Le conseil de la kiné.** «Répétez cet exercice 4 fois de chaque côté. Pour conserver stabilité et contrôle, rentrez bien le ventre et contractez le périnée.»



On réveille les muscles profonds

Départ. À plat ventre, les orteils en appui, de façon à ce que les chevilles forment un angle droit. **Exo.** On décolle les genoux du sol en soufflant, puis on les repose en inspirant, 10 fois de suite. **Le conseil de la kiné.** «Ne cherchez pas à emmener vos genoux trop haut : vous risqueriez de trop cambrer au niveau des lombaires.»

* JOCELYNE ROLLAND, KINÉSITHÉRAPEUTE SPÉCIALISÉE DANS LE TRAITEMENT DE LA CELLULITE, AUTEUR DE «10 MINUTES PAR JOUR POUR REMODELER VOTRE SILHOUETTE», ÉD ALBIN MICHEL, WWW.REEDUCATION-BEAUTE.COM.

