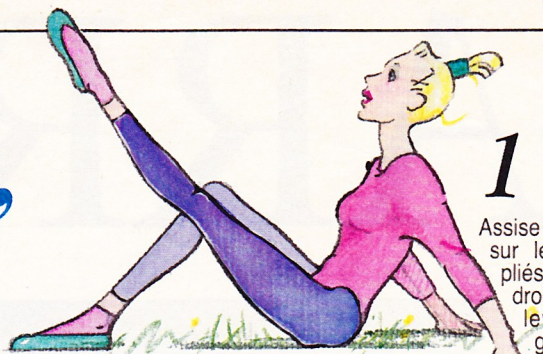


Fesses fermes, cuisses fines

Chez la femme, fesses et cuisses sont les lieux de prédilection des surcharges graisseuses. Muscléz-les donc régulièrement.

Une bonne musculature favorise la circulation sanguine et une meilleure élimination des toxines, tout en raffermissant les tissus. Pour mieux tonifier les fesses et galber les cuisses, ces six exercices sont à faire au

moins deux fois par semaine. Mais, pour obtenir des résultats plus rapides, effectuez-les tous les jours. Et continuez à muscler votre ventre en ajoutant à ces mouvements le dernier exercice de la leçon précédente.



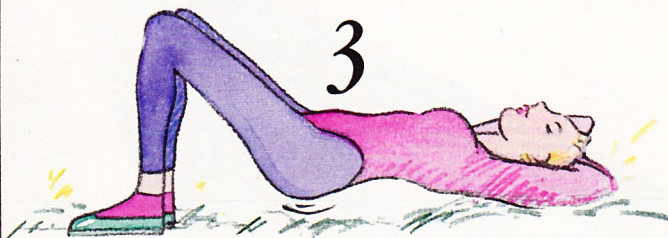
1

Assise au sol, en appui sur les doigts, genoux pliés et serrés. Dos droit et ventre rentré, levez la jambe gauche tendue, pied pointé, en expirant. Maintenez deux secondes. Puis, repliez le genou gauche en inspirant. Faites le mouvement 15 fois avec chaque jambe.



2

Allongée sur le dos, jambes en l'air écartées le plus possible, mains croisées derrière la nuque. Ramenez les jambes vers l'intérieur de façon à former un V plus petit, tout en expirant. Maintenez la position, puis écartez à nouveau les jambes au maximum en inspirant. Répétez 18 fois.



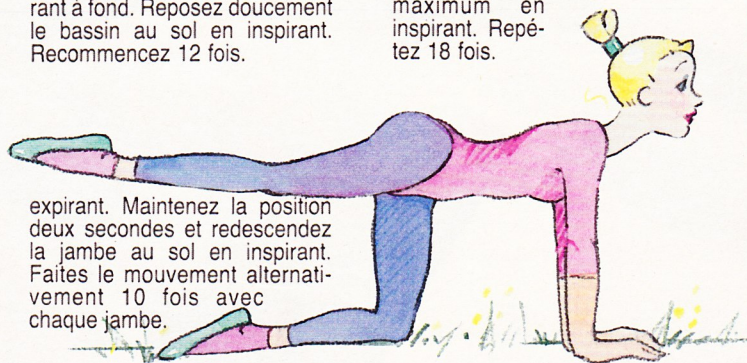
3

Allongée sur le dos, mains croisées derrière la nuque, genoux pliés, pieds posés au sol. Gardez le dos bien plaqué au sol et soulevez légèrement le

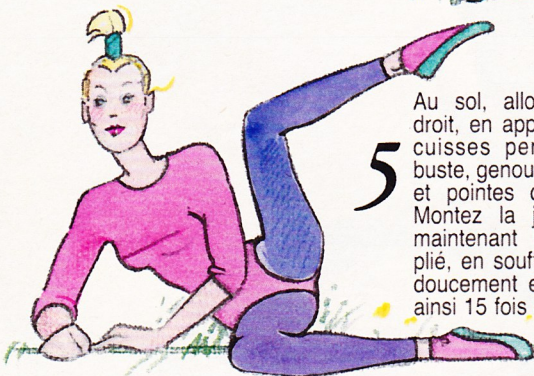
bassin en serrant les fesses sans creuser les reins, en expirant à fond. Reposez doucement le bassin au sol en inspirant. Recommencez 12 fois.

4 A quatre pattes, mains posées au sol, bras tendus, colonne vertébrale bien droite dans son axe mais non cambrée. Ventre rentré et jambe droite allongée en arrière, pied au sol. Montez légèrement la jambe droite à l'horizontale, sans creuser les reins, tout en

expirant. Maintenez la position deux secondes et redescendez la jambe au sol en inspirant. Faites le mouvement alternativement 10 fois avec chaque jambe.



Respirez bien selon le rythme indiqué



5

Au sol, allongée sur le côté droit, en appui sur l'avant-bras, cuisses perpendiculaires au buste, genoux pliés à angle droit et pointes de pieds tendues. Montez la jambe gauche en maintenant le genou toujours plié, en soufflant. Descendez-la doucement en inspirant. Faites ainsi 15 fois de chaque côté.

6 Allongée sur le côté droit, jambes tendues, tête posée sur le bras droit allongé, bras gauche levé à la verticale. Amenez doucement la jambe gauche, toujours tendue, à la verticale, en

expirant, puis redescendez-la lentement en inspirant. Recommencez cet exercice 8 fois avec cette jambe. Puis, changez de côté et faites de même avec la jambe droite.



Ménagez-les

Leur ennemi numéro un : une mauvaise circulation. Voici comment l'améliorer :

- Évitez toute source directe de chaleur, comme épilation à la cire et bains trop chauds...
- Ne portez pas de talons trop hauts (la bonne hauteur : 3 cm), de pantalons, de chaussettes et de bottes trop serrés.
- Évitez les piétinements.
- Ne marchez pas pieds nus sur une moquette synthétique : l'électricité statique attire le sang vers le bas.
- Surélevez vos jambes dès que vous les sentez s'alourdir, y compris pendant la nuit.
- Pratiquez un sport favorisant une bonne circulation : marche, course, natation, bicyclette.
- Buvez 2 l d'eau par jour et suivez un régime à chaque changement de saison. Ne consommez ni sucreries, ni graisses, ni sauces et alcools.

Massez-vous

En les stimulant, le massage provoque une meilleure oxygénation des tissus «capitonnés». Pour cela, pressez la paume de la main contre votre peau et décrivez des cercles, en partant toujours des chevilles vers le bassin. Insistez autour des chevilles et des genoux. Sur les hanches, pressez plus fortement.

**FICHE N° 2
A CONSERVER
LE MOIS PROCHAIN**

Les seins fermes

Reprenez l'exercice n° 6 de la fiche gymnastique n° 1

Gymnastique

Une jolie taille met en valeur la silhouette.

Une taille fine

Pour l'affiner, faites chaque matin ces divers exercices très efficaces.

Étirez. Debout, jambes écartées, dos droit, ventre rentré, bras le long du corps. En expirant, penchez-vous bien sur le côté droit, bras droit plié devant vous au niveau de la cuisse gauche, bras gauche tendu en l'air. Respirez 2 fois en poussant l'étirement. Redressez-vous. 5 fois de chaque côté.

Musclez. Debout, mains derrière la nuque, jambes légèrement écartées. En expirant, tournez le buste à droite, portez le coude gauche vers le genou droit que vous levez. Inspirez, relâchez. 5 fois de chaque côté.

Affinez. Debout, jambes écartées, dos droit, ventre rentré. Croisez vos avant-bras devant vous : main droite sur bras gauche, main gauche sur bras droit. Genoux fléchis. En expirant, tournez votre buste à droite et regardez par-dessus l'épaule droite. Inspirez, revenez au milieu. 5 fois de chaque côté.

Assouplissez. Debout, jambes écartées. En expirant, penchez-vous à gauche, jambe pliée, la droite étirée. Amenez votre avant-bras sur la cheville gauche, bras et main gauche en l'air. Inspirez, redressez-vous. 5 fois de chaque côté.

10 MINUTES POUR LA FORME

HAUT LES FESSES!

Jours plus longs et jupes plus courtes, allez-y, musculez vos fessiers!

Assise sur les talons, posez vos mains sur vos hanches. Inspirez et décollez les fesses en gardant le dos bien droit. Expirez en revenant à la position initiale. À faire dix fois.

À genoux, les mains au niveau des hanches, asseyez-vous sur la fesse droite, puis sur la fesse gauche. Répétez l'exercice dix fois en contractant fermement les muscles. Faites une pause et recommencez dix fois de suite.

Accroupie, en appui sur les mains, tendez la jambe droite sur le côté en soufflant à fond. Repliez-la en inspirant et tendez l'autre jambe. Recommencez dix fois de suite, en alternant jambe droite et jambe gauche.

Allongée sur le dos, les bras le long du corps, inspirez et décollez les fesses en tendant la jambe droite vers le haut tout en prenant appui sur le pied gauche. Comptez jusqu'à deux, puis reposez la jambe et les fesses en soufflant à fond. Répétez avec l'autre jambe en prenant garde à ne pas creuser les reins. Répétez dix fois.

