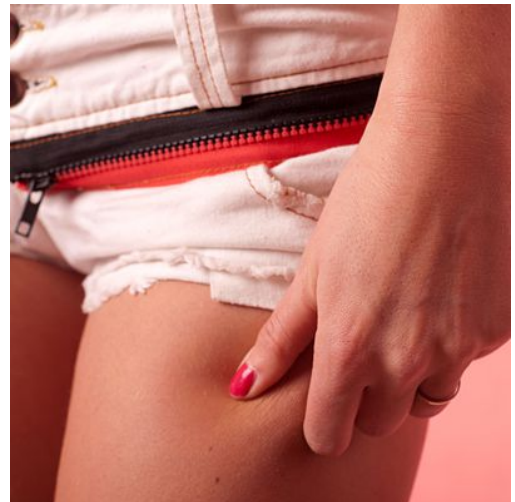


Affiner ses cuisses

Débutant

Introduction

Chez bien des femmes, la graisse a tendance à s'accumuler sur la taille, les hanches, les cuisses. Cela peut entraîner une baisse d'estime de soi et parfois des problèmes de santé. Il n'existe pas de méthode à effet immédiat pour déloger la graisse, surtout au niveau des cuisses, qu'elle soit génétique ou due à une mauvaise hygiène de vie. Il ne faut pas baisser les bras pour autant, il est possible de limiter les dégâts. Cette fiche vous explique comment affiner ses cuisses.



© 123RF / woyzdeck

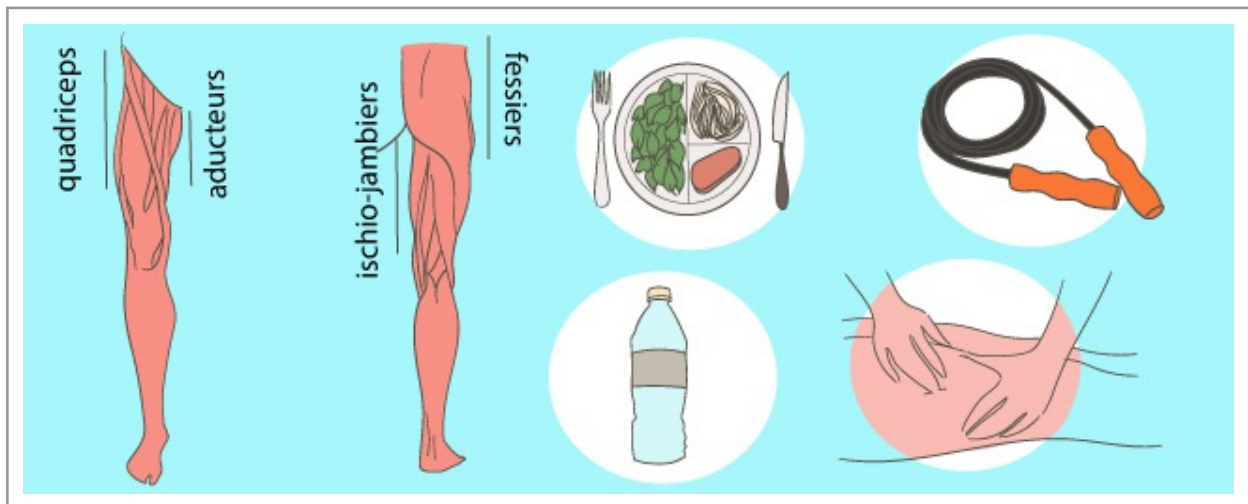
Télécharger et imprimer gratuitement

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

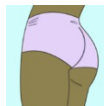
<http://musculation.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

Zoom sur les cuisses et les méthodes pour les affiner



Les cuisses comportent 4 grands groupes musculaires.

1. Les fessiers. Parmi eux, les petit, moyen et grand fessiers. Ils permettent la station debout, le déplacement de la jambe vers l'arrière et sur le côté. Ils assurent la flexion de la jambe pendant la marche. Petit et moyen fessiers font tourner la jambe et le pied vers l'intérieur. Ce groupe musculaire est très sollicité dans la course, le saut, la marche rapide, les randonnées en montagne.
2. Les adducteurs. Muscles de la face interne de la cuisse (situés à l'aîne), ils ont pour action de rapprocher un membre inférieur de l'autre, de ramener la jambe vers l'axe du corps ou de croiser la jambe (en passant devant l'autre). Les adducteurs, bien qu'à peine visibles, participent à la stabilité du bassin et à la masse générale des cuisses. Ils jouent un rôle primordial dans la performance athlétique.
3. Les quadriceps. Ils sont situés sur la partie supérieure et externe des cuisses. 4 groupes musculaires sont rassemblés sous le terme de quadriceps (psoas iliaque, droit antérieur, vaste externe et interne). Muscles extenseurs du genou, ils permettent de lever la jambe vers l'avant et de rapprocher la jambe du tronc (s'asseoir, passer de position allongée à position assise). Certains de ces muscles permettent d'écartier la jambe latéralement (tenseur du fascia lata).
4. Les ischio-jambiers. Ils sont situés sur l'arrière des cuisses (demi-tendineux, demi-membraneux, biceps crural) ces muscles permettent la flexion de la jambe sur la cuisse et l'extension de la jambe vers l'arrière pendant la marche et la course. Particulièrement fragiles, ils sont facilement sujets aux claquages lors d'efforts trop brusques et/ou sans un échauffement approprié.



Comment muscler les fessiers

Pour affiner vos cuisses :

- Adoptez en tout premier lieu une alimentation adaptée à votre objectif et équilibrée.
- Intégrez dans votre quotidien des exercices, des activités de type « cardio » (sauter à la corde, monter les escaliers, etc.), un peu de sport, qui contribuent efficacement à brûler les graisses.
- N'oubliez pas de boire suffisamment pour éviter les crampes.

Conseil : attention, certains exercices mal choisis peuvent entraîner une prise de volume musculaire, contraire au but recherché qui est de brûler les graisses. Renseignez-vous bien avant d'entreprendre quelque activité physique et faites-la correctement.

- Stimuler vos cuisses pour les affiner n'est pas suffisant : les massages sont tout aussi importants.
- Portez des vêtements qui ne compriment pas votre corps et le laissent respirer. Des vêtements trop près du corps, ou trop serrés, entravent la circulation, favorisent l'accumulation de cellulite au niveau des cuisses et anéantissent les bienfaits de vos bonnes résolutions.

Maigrir des cuisses est moins facile et plus long que de maigrir du ventre ou des fesses : les résultats ne sont généralement pas visibles avant deux mois. Observez une régularité sans faille.

Pour pouvoir persévérer sans perdre votre motivation, choisissez le plaisir plutôt que la contrainte (repas attrayants, marche dans la nature, natation, flamenco, etc.). Proposez-vous de progresser dans les activités physiques choisies : le bonheur de constater vos progrès, aussi bien dans vos performances que dans l'aspect de vos cuisses.

1. Adoptez une alimentation équilibrée

Dans l'objectif d'affiner votre silhouette, et bien sûr vos cuisses, la première étape, incontournable, est d'adopter une alimentation saine et variée.

De bonnes habitudes alimentaires

- Consommez des fruits et légumes pour les vitamines (vitamine C pour le maintien des tissus) et les fibres : fruits frais, légumes verts et secs, et des céréales complètes pour éviter les petites faims.
- Consommez des protéines pour l'énergie (œufs, viande maigre, poissons, légumineuses, etc.) et favoriser la conversion de la masse grasseuse en muscles.

Important : évitez l'excès de protéines animales.

- Réduisez les apports en lipides (gras) sans toutefois les éliminer complètement, les oléagineux aident à lutter contre le gonflement veineux.
- Réduisez les glucides (le sucre est l'un des principaux pourvoyeurs de cellulite).
- Réduisez les boissons riches en sucre : alcool, sodas, etc. pour avoir le maximum de chance d'éviter de stocker de la graisse au niveau des cuisses.
- Évitez le sel (surtout les préparations industrielles, trop riches en sodium et les eaux gazeuses trop salées) qui favorise la rétention d'eau au risque de provoquer l'apparition de la cellulite.

Conseil : ne salez jamais un plat avant de le goûter.

- Bannissez les mauvaises habitudes qui entraînent le stockage des graisses dans les tissus adipeux : ne sautez pas de repas et dites adieu au grignotage.

Limitez la rétention d'eau

Pour ne pas voir gonfler vos cuisses plus que de raison, drainez-les au maximum avec des boissons « anti-capitons ».

- L'eau, à raison de 1,5 à 3 litres par jour, selon votre activité et la chaleur. L'eau, drainant celle emprisonnée dans les tissus, aide l'organisme à déstocker et à éliminer les toxines.
- Le thé vert, réputé pour ses effets brûle-graisse, aide à éliminer la cellulite au niveau des jambes.
- Le jus de pamplemousse. Le pamplemousse contient des vitamines, minéraux et phytonutriments qui permettent d'éliminer toutes toxines présentes dans l'organisme.
- D'autres boissons sont également très efficaces pour lutter contre la rétention d'eau au niveau des cuisses : soupes, boissons à base d'hibiscus, de fenouil, de radis noir.

2. Massez vos cuisses quotidiennement pour les affiner

Le massage est indispensable pour déstocker la cellulite, peu à peu. Il procure également une peau douce, plus ferme et relaxe les muscles après les exercices quotidiens. Des accessoires de massage (ventouses, gants ou mitaines de massage, rouleaux anti-capitons, brosses crantées, etc.) permettent de reproduire les techniques des professionnels sans vous ruiner.

Principes du massage

- Utilisez une huile pour le corps, amincissante de préférence.
- Commencez par masser vos cuisses en remontant à partir du genou par des mouvements circulaires avec le plat de la main.
- Effectuez un massage de type palper-rouler (à la main ou avec des accessoires de massage).



Le palper-rouler

- Effectuez des manœuvres de pression glissée : posez vos mains à plat sur les genoux et faites-les remonter énergiquement vers le haut des cuisses en exerçant une bonne pression. Faites de même pour les fesses, toujours de bas en haut.
- Terminez votre massage en stimulant la circulation sanguine avec des petites claques appliquées sur toute la surface de vos cuisses.



Le guide des massages

Misez sur la caféine anti-cellulite

La caféine est un actif anti-cellulite des plus efficaces. Une crème anti-cellulite à base de caféine appliquée tous les jours, après le massage, promet une amélioration rapide au niveau des cuisses : peau plus ferme, plus lisse et une atténuation de l'effet peau d'orange.

Confectionnez votre crème anti-cellulite :

- Mélangez la proportion de 1 dose de marc de café pour ½ d'huile d'olive et ½ de sucre en poudre.
- Appliquez sur les cuisses en massant énergiquement en petits cercles.
- Rincez abondamment.

La friction et le gommage

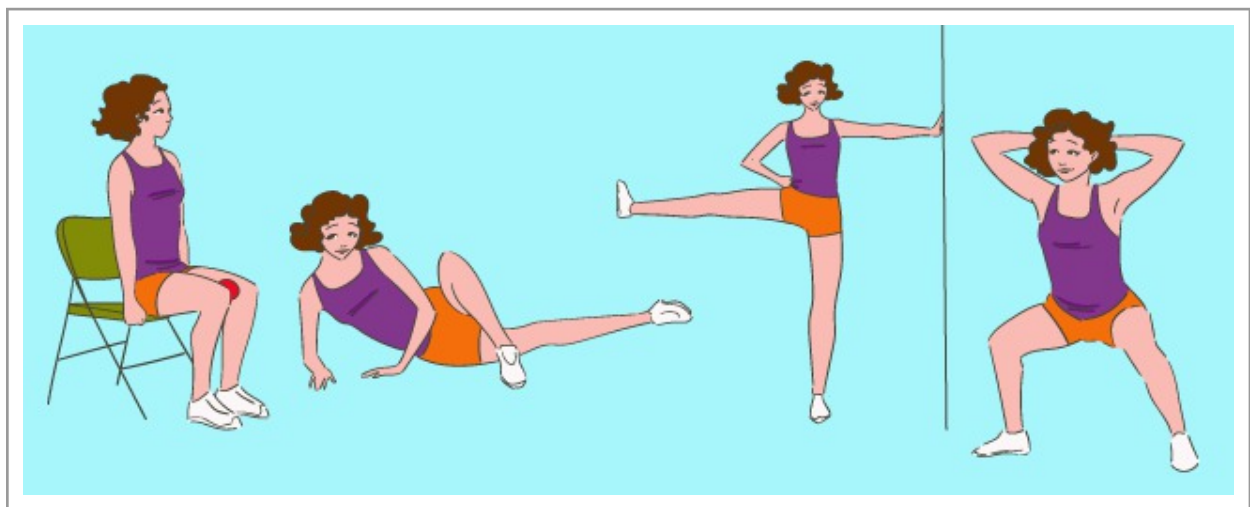
Friction au gant de crin ou gommage sont indispensables pour éliminer les cellules mortes, stimuler la circulation sanguine et la régénération cellulaire. En outre, ils accroissent l'efficacité des produits amincissants que vous appliquez.

Si vous préférez le gommage, voici une recette simple, à appliquer 1 fois par semaine : mélangez une bonne poignée de gros sel à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Le jet d'eau froide sous la douche

Les bienfaits de la douche froide sur l'organisme ne sont plus à prouver : elle active la circulation sanguine, chasse la cellulite et raffermi la peau. Appliquez de l'eau froide en jet sur vos cuisses, de bas en haut, le matin pour vous réveiller rapidement ou en complément des massages.

3. Travaillez vos adducteurs pour affiner vos cuisses



L'intérieur des cuisses (les adducteurs) est la zone de prédilection de la cellulite où cette dernière est plus difficile à déloger. Et malheureusement, ce groupe musculaire est souvent négligé en musculation : il vous faut donc porter une attention toute particulière sur les exercices suivants.

Avec une petite balle en mousse

De nos jours, il n'est pas rare de rester assis de longues heures, les jambes croisées, ce qui n'est pas idéal pour favoriser la circulation sanguine des jambes.

Ce simple exercice tonifie en douceur les adducteurs et peut vous aider à vous débarrasser de la cellulite tenace.

- Vous êtes assise sur votre chaise, pieds bien à plat sur le sol.
- Mettez une petite balle en mousse entre vos cuisses, au niveau des genoux.

- Faites une série de contractions : pressez la balle en serrant les cuisses pendant 30 secondes puis relâchez sans que la balle tombe.
- Recommencez au bout de 30 secondes.
- Faites ainsi pendant 3-5 minutes.

Les battements les jambes croisées

Les battements les jambes croisées travaillent surtout les adducteurs. Vous devez sentir le travail au niveau de l'intérieur de la cuisse et à l'aîne.

- Vous êtes allongée sur le côté droit.
- Prenez appui sur l'avant-bras droit et posez la main gauche à plat devant vous.
- Portez le pied gauche devant le genou droit et posez-le à plat au sol.
- Relevez et abaissez lentement la jambe droite, cheville fléchie.
- Faites ainsi 15 fois.
- Reprenez l'exercice de l'autre côté pour 15 autres fois.
- Une séance comprend 3 séries de 15 répétitions de chaque côté.

Conseils : *gardez les abdos contractés et le dos droit pendant tout l'exercice. L'exercice ne doit être douloureux à aucun moment ; si c'est le cas, arrêtez-le.*

Les battements debout

Les battements debout tonifient les adducteurs et les quadriceps (devant des cuisses).

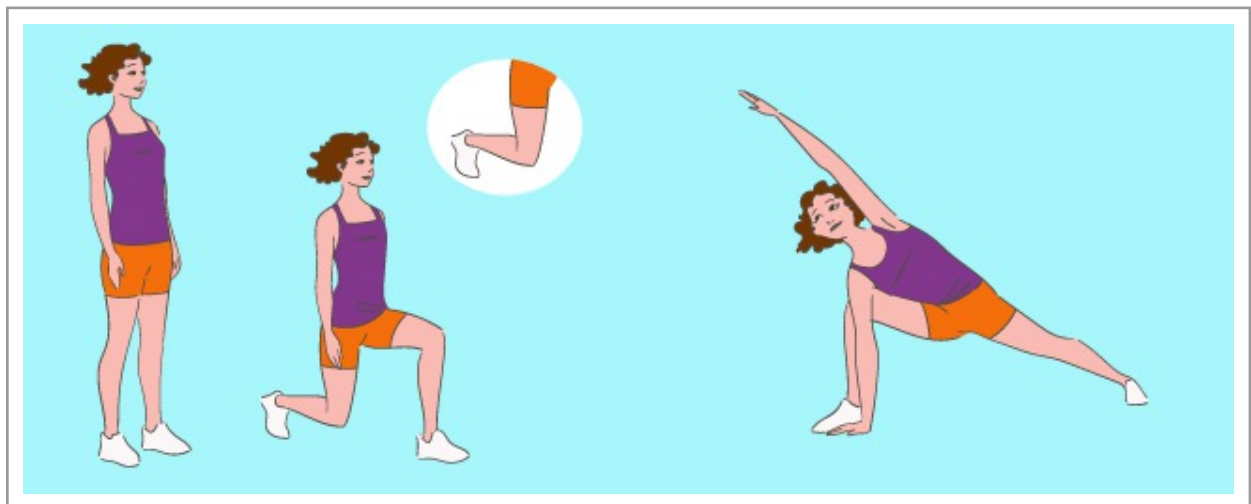
- Vous êtes debout, de profil par rapport à un mur.
- Prenez légèrement appui contre ce mur avec la main qui est près de lui.
- Levez la jambe qui n'est pas contre le mur jusqu'à ce qu'elle soit parallèle au sol.
- Puis reposez-la.
- Faites ainsi 15 fois.
- Reprenez l'exercice avec l'autre jambe pour 15 autres fois.

Le squat ouvert

Le squat ouvert est une variante du squat classique. Il muscle davantage les adducteurs que les squats traditionnels. Plus l'écart de vos jambes est grand, plus vous travaillez vos adducteurs.

- Vous êtes debout, jambes bien écartées, pieds légèrement dirigés vers l'extérieur.
- Fléchissez les genoux jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol.
- Puis revenez à la verticale.
- Faites ainsi 20 fois.
- Reposez-vous quelques secondes puis recommencez.
- Une séance comprend 3 séries de 20 mouvements.

4. Faites des fentes



Les fentes sont un mouvement de haut en bas, non d'arrière en avant. Comme le squat, elles sont excellentes pour développer les quadriceps, renforcer les hanches (muscles fessiers et ischio-jambiers) et fuseler les cuisses. On a tendance à considérer les fentes comme un simple exercice, or, exécuté en grande amplitude, cet exercice est l'un des plus difficiles.

Les fentes avant

Les fentes avant stimulent les cuisses, les hanches, les fesses et les abdominaux. Comme les exercices précédents, elles jouent un rôle non négligeable dans le travail des adducteurs. Plus l'écart entre les jambes est étroit, plus les cuisses travaillent. Le mouvement est efficace si vous ressentez une plus forte sollicitation du quadriceps (devant de la cuisse) de la jambe arrière que de celui de la jambe avant.

- Vous êtes debout, jambes écartées.
- Faites un pas en avant, puis une flexion vers l'avant, jusqu'à ce que le genou de la jambe arrière effleure le sol, talon décollé.
- Le genou de la jambe avant ne dépasse pas les orteils.
- Remontez en expirant.
- Recommencez avec l'autre jambe.
- Commencez par 5 fentes par jambe pour apprendre à les maîtriser.
- Puis augmentez avec 3 séries de 15 fentes.
- Par la suite, vous pourrez aller jusqu'à une séance de 4-5 séries de 20 fentes par jambe.
- Faites 1 à 2 séance(s) par semaine.

Les fentes ouvertes

Les fentes ouvertes sont une variante des fentes avant et sont apparentées au « Triangle en fente » du yoga. Elles font travailler les hanches, les fesses, renforcent les jambes (cuisses, genoux, mollets, chevilles).

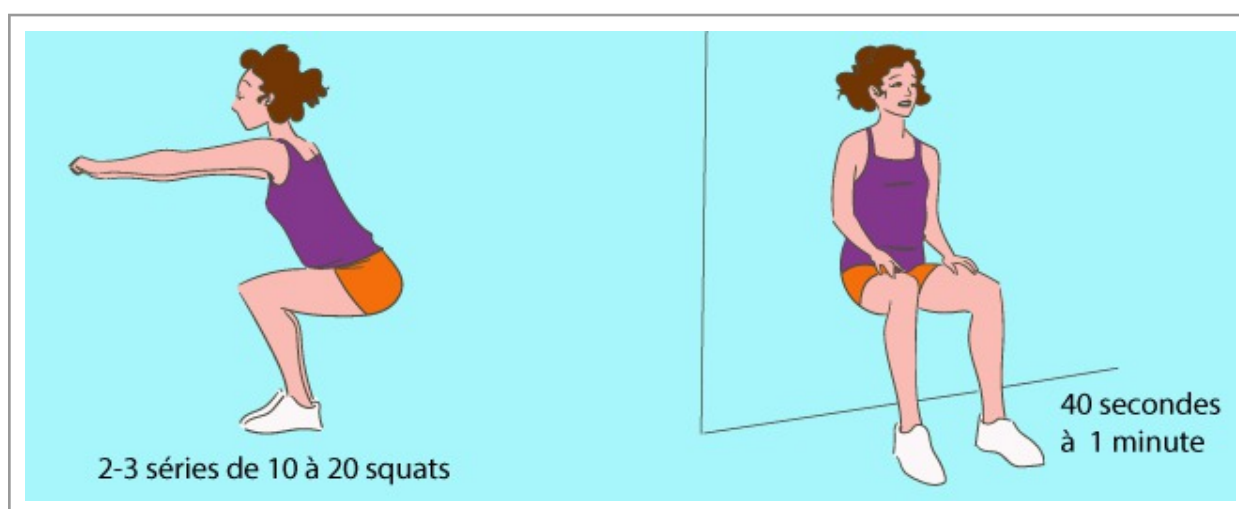
- Vous êtes debout, jambes écartées de la largeur des hanches.
- Pour une flexion vers la droite, dirigez les pointes des pieds vers la droite.
- Fléchissez la jambe droite vers la droite, jambe gauche tendue pied à plat au sol.

- Placez votre main droite au sol devant le pied tandis que votre bras gauche suit une diagonale en passant près de l'oreille.
- Revenez en position debout initiale.
- Changez l'orientation des pieds, vers la gauche pour une flexion vers la gauche. Et ainsi de suite.
- Une séance comprend 3 séries d'une dizaine de flexions par jambe.

Conseil : selon votre niveau, montez jusqu'à 25 flexions par jambe, mais vous pouvez tout aussi bien diminuer à 4 ou 5 flexions si vous ressentez une gêne ou une douleur dans les épaules.

L'important est la régularité : faites cet exercice chaque jour.

5. Faites des flexions de jambes



Les flexions sur jambes sont des mouvements de musculation excellents pour prendre du muscle comme pour brûler la graisse. Les flexions sur jambes permettent de travailler de nombreux muscles, en particulier ceux des jambes et des fessiers.

Le squat classique

Apparenté à la posture « de la Chaise » du yoga, le squat est une flexion sur jambes qui fait travailler les cuisses et les fessiers. Pour affiner vos cuisses, faites de nombreux squats sans charge.

- Vous êtes debout, bras tendus devant vous, parallèles au sol.
- Fléchissez les genoux tandis que vous portez les fesses vers l'arrière, comme si vous vouliez vous asseoir. Gardez le buste droit.

Conseil : si vos genoux sont fragiles, évitez la flexion complète.

- Puis revenez à la verticale en poussant sur vos talons.
- Reprenez le mouvement.
- Faites 2-3 séries de 10 à 20 squats, selon votre niveau.
- Faites ceci 1 à 2 fois par semaine.

Bien muscler ses cuisses



L'exercice de la chaise dos au mur

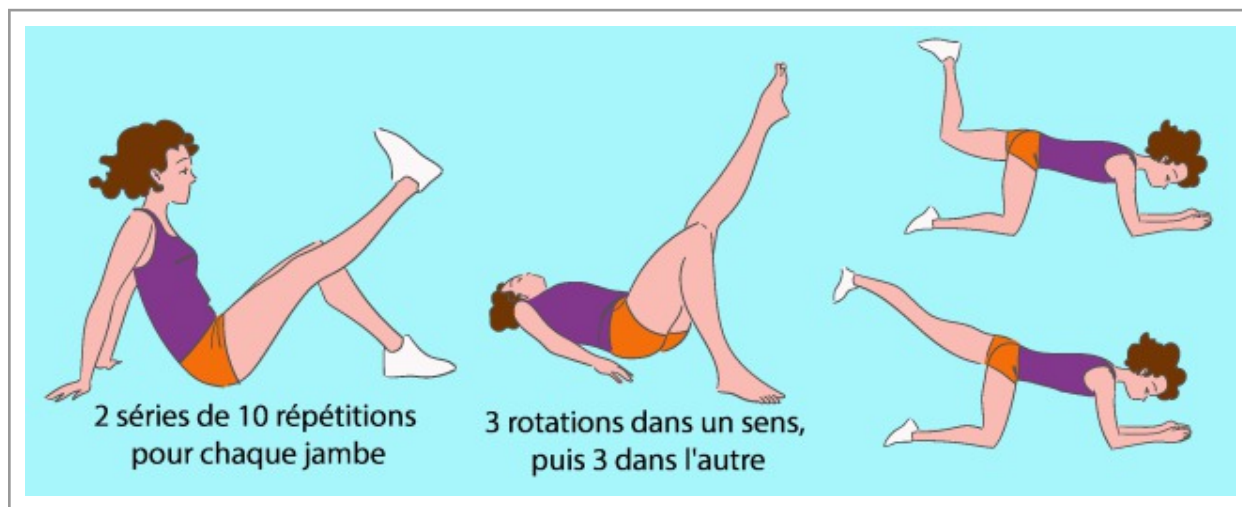
Comme son nom l'indique presque, cet exercice consiste à s'asseoir dos au mur sans chaise. Il sollicite les muscles ischio-jambiers (arrière des cuisses) et les quadriceps (devant des cuisses). Vous ressentirez très vite que vos cuisses travaillent, signe que les graisses « brûlent ».

- Vous êtes debout contre un mur, pieds joints, bras détendus.
- Abaissez-vous le long du mur jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol.
- Maintenez la position entre 40 secondes et 1 minute.

Conseil : n'exagérez pas ce temps de pose et arrêtez si vous ressentez une gêne ou des douleurs.

- Puis revenez à la verticale, en glissant le dos le long du mur.
- Prenez 1 minute de repos avant de recommencer l'exercice.
- Faites 2-3 séries deux fois par jour.

6. Travaillez les jambes



Ces exercices, à faire quotidiennement, affinent et raffermissent les jambes, musclent les cuisses en douceur et sans exagération.

Les levers de jambes

Les levers de jambes musclent les quadriceps (devant des cuisses) et affinent les cuisses.

- Vous êtes assise sur le sol, jambes tendues devant vous.
- Penchez-vous légèrement vers l'arrière en prenant appui sur vos mains.
- Soulevez la poitrine, contractez les abdominaux.
- Pliez le genou droit de façon à poser le pied à plat sur le sol.
- Levez lentement la jambe gauche, genou tendu au même niveau que le genou droit.

- Maintenez-la en l'air quelques secondes puis abaissez-la.
- Reprenez le mouvement avec l'autre jambe.
- Une séance comprend 2 séries de 10 répétitions pour chaque jambe.

Conseil : *gardez le dos droit pendant tout l'exercice.*

Des rotations de jambes

Cet exercice est inspiré d'un exercice de la méthode Pilates, un gainage qui renforce la ceinture abdominale et tonifie les cuisses. Les rotations des jambes contribuent à étirer les cuisses.

- Vous êtes allongée sur le dos, jambes serrées.
- Vos bras sont étendus derrière vous, le long du corps paumes à plat au sol, mains en coussin sous la tête ou posées sur le ventre, comme vous voulez.
- Repliez une jambe, pied à plat au sol.
- Contractez les abdominaux.
- Puis, sur une inspiration, levez l'autre jambe, genou au même niveau que l'autre, cuisses parallèles.
- Tendez le pied et faites lentement 3 rotations dans un sens, puis 3 dans l'autre.
- Posez la jambe et reprenez les mouvements avec l'autre jambe.
- Par la suite, avec l'entraînement, vous pourrez progressivement monter jusqu'à une quarantaine de rotations dans un sens et dans l'autre.

Conseil : *veillez à garder les abdominaux contractés pendant tout l'exercice, ainsi que les cuisses, et à plaquer le bassin et les lombaires au sol.*

Extension de la hanche au sol

Cet exercice, apparenté aux variantes de la posture « du Chat » du yoga, qui étirent la colonne vertébrale et raffermissent les fessiers, sollicite les ischio-jambiers (arrière des cuisses) et grand fessier.

- Vous êtes à 4 pattes, genoux au sol en appui sur les mains et/ou les coudes.
- Bras et coudes doivent être à l'aplomb des épaules.
- Prenez appui sur un genou, tandis que vous levez l'autre jambe fléchie vers l'arrière, cuisse dans l'alignement du dos.
- Contractez les muscles de la cuisse.
- Tendez la jambe pour réaliser l'extension complète de la hanche.
- Revenez à la position de départ.
- Reprenez le mouvement avec l'autre jambe.
- Faites 2 séries de 12 répétitions pour chaque jambe.

Astuce : *une variante consiste à exécuter l'exercice sans tendre la jambe vers l'arrière mais en conservant la contraction de la cuisse.*

Conseil : *gardez les hanches parallèles au sol et la tête, la nuque et le dos alignés.*

7. Sautez à la corde

Le cardio-training est un exercice d'endurance issu du fitness. Conçu pour renforcer le cœur et réguler son rythme, il s'avère être une aide pour supporter les efforts des activités exigeant une grande endurance, notamment la course ou la natation. Les exercices de type « cardio », comme ici le saut à la corde, augmentent la masse musculaire et diminuent la masse grasseuse, améliorent les réflexes et luttent contre la baisse d'estime de soi.

Principes du saut à la corde

Sauter à la corde sollicite les muscles du bas du corps. Celui-ci offre une résistance qui permet de brûler ses propres calories et d'augmenter l'endurance musculaire.

Le matériel :

- Un bon soutien-gorge genre brassière de sport, les vibrations rapides et successives pouvant à la longue relâcher votre poitrine.
- Des baskets de qualité avec un bon amorti, les sauts et les impacts au sol pouvant léser vos articulations.
- Ajustez bien votre corde à sauter : tenez-la comme pour sauter, et placez vos pieds dessus, au milieu ; les manches doivent arriver juste sous vos aisselles.

L'exercice :

Pour optimiser la fonte des graisses, contractez bien les abdominaux, sautez sur la pointe des pieds et alternez des périodes d'exercices intenses et des périodes d'exercices plus modérés : par exemple 1 minute pour les premiers, puis 3 minutes pour les seconds.

Conseil : n'oubliez pas les temps de récupération entre chaque série, qui ne doivent pas dépasser la durée de l'exercice.

Le saut à la corde classique

Son but est de sauter le moins haut possible (la corde doit avoir à peine la place pour passer). Il travaille les abdominaux, galbe et affine mollets, cuisses et fesses.

En moyenne, alternez des séries d'1 minute de sauts et 15 secondes de récupération entre les séries.

Le saut sur un pied

Cet exercice, assez difficile au début, fait travailler l'endurance, renforce les cuisses et muscle le corps harmonieusement. Il est parfait pour celles qui veulent corriger un problème de jambe moins musclée que l'autre (après une fracture par exemple).

- Commencez par 3 sauts sur le pied droit, puis 3 sauts sur le pied gauche.
- Si vous devez muscler une jambe plus faible, ajoutez 1-2 saut(s) de son côté.
- Faites quelques séries en respectant le temps de récupération entre chacune.
- Par la suite, vous pourrez augmenter le nombre de sauts par série.

Le saut avec montée de genou

Cet exercice est idéal pour travailler les fessiers et les abdominaux.

- Sautez à pieds joints comme pour un saut classique, mais à chaque tour de corde remontez un genou vers le haut en formant un angle de 90° au niveau de la jambe.
- Commencez par 8 sauts en montant le genou droit, puis 8 sauts en montant le genou gauche.
- Faites quelques séries en respectant le temps de récupération entre chacune.
- Par la suite, vous pourrez augmenter le nombre de sauts par série.

Le saut avec pivot de bassin

Cet exercice est facilement accessible aux débutantes.

- Sautez et réceptionnez-vous pieds joints comme pour un saut classique, mais une fois en l'air pivotez le bassin vers la gauche.

Conseils : *seul le bassin bouge, pas le buste ni les épaules. Pour ne pas vous faire mal, fléchissez un peu les genoux.*

- Au saut suivant, changez le côté vers lequel vous pivotez le bassin, soit vers la droite.
- Et ainsi de suite. Alternez 30 secondes de sauts et 30 secondes de récupération.

Le double saut

Cet exercice, pour les plus confirmées, consiste à effectuer deux tours de corde à chaque saut. À cet effet, deux points sont essentiels :

- Sautez plus haut que d'habitude, en montant bien les genoux.
- Accélérez en même temps le mouvement des bras pour tourner le plus rapidement possible.

Conseil : *attention, n'oubliez pas que cet exercice demande également une vive participation des épaules.*

8. Faites d'autres exercices « cardio »

Pratiquez chaque jour des exercices adaptés pour dynamiser la circulation de retour au niveau des jambes et les affiner :

La marche à pied

La marche est excellente pour la circulation sanguine et pour affiner les cuisses : elle permet, en douceur, de tonifier, raffermir et de chasser la cellulite.

- Inutile de marcher des heures mais privilégiez les petits trajets, comme par exemple et selon les circonstances, descendre une station de bus plus tôt que votre destination, promener le chien après dîner, aller à pied acheter le pain ou le journal, etc.
- Promenez-vous au grand air en marchant d'un bon pas.

La marche rapide

La marche rapide, en extérieur ou sur tapis de course, permet d'affiner les cuisses en stimulant les quadriceps (avant des cuisses) et les ischio-jambiers (arrière des cuisses), en plus d'augmenter le métabolisme.

Les muscles des cuisses sont plus sollicités si vous marchez sans interruption en maintenant votre vitesse, et sur route ou tapis incliné.

Montez les escaliers

Monter les escaliers (ou utiliser un stepper) ne cible pas les cuisses particulièrement, car ce mouvement sollicite globalement les muscles du bas du corps, mais contribue à les tonifier. De plus, en tant qu'exercice « cardio », il aide à brûler des calories. D'après le Conseil américain sur l'exercice, pour affiner vos cuisses : 4 séances de 45 minutes de montées d'escaliers ou de stepper sont nécessaires.

9. Faites du sport « cardio » pour mincir des cuisses

Le sport est un moyen efficace et rapide pour affiner vos jambes et vos cuisses.

Important : ne confondez pas amincissement et tonification : davantage activées, vos cuisses sont plus fermes, plus toniques, mais pas forcément plus minces puisque leur masse musculaire augmente.

Optez pour des activités sportives (ou assimilées) de type « cardio », ou d'endurance.

La course à pied

La course à pied est très indiquée pour travailler l'endurance. Elle fait perdre de la masse grasseuse, raffermir et affine les cuisses.

- Des séances de 30 minutes de course à pied sont nécessaires pour pousser votre organisme à puiser dans ses réserves de graisses au niveau des cuisses.
- Si vous débutez, commencez par courir 15 minutes pour habituer votre corps à cette nouvelle activité.



Bien courir

Le flamenco

Le flamenco peut être considéré comme un sport du fait de ses enchaînements rapides qui contribuent à muscler les cuisses.

Pendant un cours de flamenco vous vous amusez, mais vous améliorez aussi votre posture et travaillez vos cuisses.

Le vélo

le vélo (comme le roller) sollicite majoritairement les muscles du bas du corps et fait brûler les graisses, pour des jambes et des cuisses plus fines et toniques.

- L'idéal est de rouler à une vitesse assez soutenue (80-110 pédalages par minute) sur chemin plat.
- En salle, ajustez le vélo sur une résistance faible.
- Des séances de 30 minutes sans interruption sont nécessaires sans excéder 60 minutes.
- Si l'effort vous est trop difficile au début, faites des pauses toutes les 10 minutes.

La natation

Avec la natation, non seulement vous mincissez partout, mais aussi, étant dans l'eau, vous ressentez moins l'effort.

Si vous voulez rapidement des résultats, nagez avec des palmes. Cela demande plus d'efforts pour les jambes.

Astuce : le massage de l'eau sur la peau des cuisses aide à améliorer son grain et à faire disparaître la cellulite incrustée.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Bien muscler ses cuisses](#)
- [Bien muscler ses mollets](#)
- [Comment renforcer la ceinture abdominale](#)
- [Comment muscler les fessiers](#)
- [Se muscler le dos](#)



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact