

Exercices contre la cellulite

Introduction

La cellulite est avant tout un problème esthétique qui cause bien des soucis d'ordre psychologique à beaucoup de femmes. Mais au-delà de l'image dégradée qu'elle donne au corps, la cellulite peut être la cause d'une gêne physique, voire de douleurs à la palpation ou au simple toucher, parfois lors d'un léger frôlement, des zones concernées. La cellulite n'est pas nécessairement liée à l'obésité, elle se rencontre également chez les personnes maigres.

Cette fiche rassemble l'essentiel des exercices contre la cellulite, qui permettent de travailler et muscler les zones atteintes.



Télécharger et imprimer gratuitement

+ de 2000 documents

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

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

Zoom sur la cellulite

La cellulite, ou encore capitons ou peau d'orange, est constituée de dépôts de graisses qui donnent à la peau une apparence bosselée disgracieuse. La localisation préférentielle des graisses varie selon le sexe en raison des hormones sexuelles spécifiques (œstrogène chez la femme,

testostérone chez l'homme). Cependant, il faut savoir que près de 9 femmes sur 10 sont touchées par la cellulite à un moment donné, lequel varie beaucoup d'une personne à l'autre, contre 1 homme sur 50.

Chez la femme, les zones privilégiées pour le stockage de la graisse se situent à l'arrière des cuisses (et des genoux, mollets, chevilles), sur les fesses (et hanches), au ventre et aux bras (et seins). Chez l'homme, les tissus adipeux se déposent plus volontiers au niveau du ventre, des épaules et du cou, mais se constatent aussi sur les hanches, les cuisses et les fesses.

Les causes de la cellulite, dont les facteurs héréditaires et biologiques sont souvent imbriqués, ne sont pas clairement établies et l'on suppose que les hormones sexuelles féminines, l'hérédité, des réactions inflammatoires voire émotionnelles influencent son apparition.

Avec le temps, la cellulite tend à se densifier et à réduire l'élasticité de la peau. Ceci provoque une pression accrue sur les terminaisons nerveuses, avec hypersensibilité de la zone affectée, qui peut entraver la circulation des fluides de l'organisme, empêchant l'élimination de la cellulite... C'est un cercle vicieux. Il existe trois types de cellulite.

La cellulite adipeuse, sur les hanches et les fesses

Quand on pince la peau, l'aspect peau d'orange apparaît mais la palpation est souple et non douloureuse. Cette cellulite correspond à un engorgement des cellules graisseuses, à cause d'une alimentation déséquilibrée (trop d'aliments sucrés) et d'un manque d'activité physique.

Bon à savoir : la culotte de cheval proprement dite est une boule de graisse dure et localisée sur le dessous des fesses. On nomme aussi « culotte de cheval » des fessiers mal soutenus par des muscles faibles et relâchés.



Cellulite adipeuse

La cellulite infiltrée, sur les chevilles, les mollets, les cuisses, les bras et les fesses

Elle est moins souple et plus épaisse que la cellulite adipeuse. Quand on pince la peau, le bourrelet est assez large. Due à un mauvais retour veineux, elle est généralement associée à des problèmes circulatoires (les chevilles gonflent lorsque l'on reste longtemps debout ou à la chaleur). En effet, certaines hormones perturbent la perméabilité des membranes cellulaires et conduisent à une rétention des liquides.

Bon à savoir : notre organisme doit sans cesse faire l'équilibre entre l'eau éliminée (eau rejetée dans le sang, déchets et toxines redirigés vers poumons et reins, urine, transpiration...) et l'eau assimilée (eau libérée dans les tissus, hydratation, teneur en eau des aliments...). Notre corps gonfle quand il assimile plus d'eau qu'il n'en élimine : c'est la rétention d'eau, ou œdème, accumulation de liquide dans des endroits du corps où il n'y en a normalement pas (pieds, chevilles, mollets...). Une forte pression du doigt sur cet emplacement tendu laisse un creux. Dans un premier temps, réduisez la consommation de sel, faites attention aux gluten et lactose, aux médicaments, évitez la chaleur et les vêtements serrés ; en contrepartie, mangez plus de protéines et pensez aux massages, efficaces.

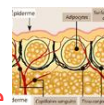


Cellulite aqueuse

La cellulite fibreuse, sur les genoux et les cuisses

Pincer la peau est douloureux et, la cellulite étant rigide, il est difficile de saisir le bourrelet entre les doigts. Elle est le résultat d'un durcissement progressif du collagène (protéines fibreuses) qui emprisonne les cellules graisseuses. Ancienne et ancrée, elle est la plus difficile à déloger.

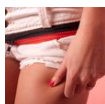
Bon à savoir : *il existe une cellulite infectieuse, causée par la pénétration de bactéries sous la peau, à l'occasion d'une lésion. C'est une affection grave qui doit être traitée d'urgence à l'hôpital.*



Cellulite fibreuse

1. Préalable indispensable : ayez une alimentation saine et variée pour éliminer la cellulite

Il est souvent impossible de prévenir la cellulite et il n'existe aucun moyen de s'en débarrasser complètement, à moins qu'elle ne soit légère. L'effet des traitements est temporaire et ceux-ci doivent être répétés pour être profitables à long terme. Néanmoins, il est possible d'améliorer l'apparence de la cellulite avec une alimentation saine, des exercices physiques et de musculation réguliers, des massages, qui permettent de maintenir le plus longtemps possible un bon tonus de la peau et une bonne circulation sanguine.



Comment éliminer la cellulite

Adopter une alimentation saine et variée tout au long de l'année est la toute première chose à faire pour vous débarrasser de la cellulite. Sans entrer dans les détails, éloignez-vous des régimes restrictifs et frustrants, mais réduisez vos rapports caloriques quotidiens, évitez les sucres raffinés, les graisses d'origine animale et buvez beaucoup d'eau.

Certains aliments « brûle-graisse » sont conseillés, tels que les fruits (pomme, citron, ananas, papaye, pamplemousse, fraise, pruneau...), les légumes (chou, poivron, céleri, avocat, aubergine...) et le persil. Ils contribuent à « brûler » les graisses de tout le corps, y compris la cellulite des bras.

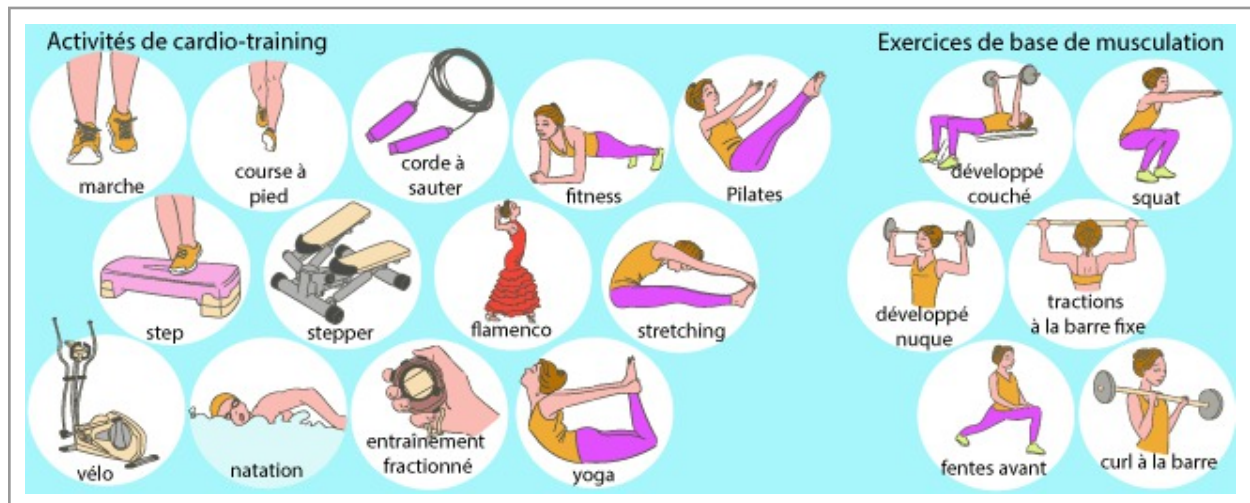


Aliments anti-cellulite

Certaines plantes vous aident à éliminer la cellulite, telles que le guarana (boisson, solution, gélule ou poudre), le garcinia (décoction), le thé vert (infusion ou gélule), le maté (infusion), le café vert (gélule ou décoction), l'aronia noir (baies noires en jus, séchées ou cuites) et le melon amer (frais ou jus).

Important : ceci est donné à titre indicatif. Les plantes sont à consommer avec modération et des restrictions et contre-indications doivent être prises en compte chez certaines personnes. Demandez conseil auprès d'un médecin nutritionniste si vous voulez en consommer.

2. Pratiquez des activités physiques pour vous débarrasser de la cellulite



Il n'est pas possible de perdre localement de la graisse sur le corps. Cependant, certaines activités physiques permettent de « brûler les graisses » (perdre des calories).

Activités de cardio-training

L'amélioration de la circulation et un retour veineux sont rapidement activés, mais la cellulite ne disparaît pas comme cela et il faut pratiquer régulièrement. L'effort cardio doit être modéré et durer au minimum 30 minutes.

- La marche affine du bas, vous aide à perdre du poids partout et affermit et tonifie vos jambes. De plus, elle oxygène, favorise la respiration sanguine et est bonne pour le moral.
- La course à pied est une excellente manière de faire travailler votre endurance et de puiser dans vos réserves de graisses. Vous affinez vos cuisses.
- La corde à sauter est un excellent exercice cardiovasculaire. En remuant votre graisse, vous éliminez la cellulite des cuisses. De plus, votre endurance se développant, vous ne vous essouffez plus pour un rien. La corde à sauter permet également d'obtenir un meilleur équilibre puisque votre coordination est sollicitée. Vous vous tenez plus droit et adoptez une meilleure posture dans votre vie quotidienne.

Bon à savoir : quelle corde à sauter choisir ? Pour les débutants, le modèle « premier prix », généralement en nylon, permet de ne pas se faire trop mal en cas de pieds qui s'emmêlent dans la corde. Les plus avancés utilisent une corde en cuir, dont il existe des modèles « connectés » avec « compte-tours ».

- Les marches d'escalier, le step ou le stepper permettent de renforcer les muscles des cuisses et des fesses, ainsi que le cœur, la coordination et l'équilibre. Une pratique régulière, au moins

20 minutes par jour, renforce les muscles du corps. Cette activité vous fera perdre du poids si elle est modérée.

- Le step (« pas » ou « marche » d'escalier, en anglais), accessible au plus grand nombre, répond à ceux qui souhaitent raffermir leur corps et tonifier leur fessier. Cette activité consiste à se déplacer autour de la marche, ou à la monter et la descendre. Dans les clubs de fitness, le step est souvent pratiqué sur fond de musique rythmée tandis que vous travaillez les muscles des cuisses et des mollets. Les bras sont aussi renforcés car ils ne restent jamais immobiles. Pratiquer régulièrement le step est excellent pour renforcer votre endurance. Le système cardiovasculaire est sollicité, le souffle amélioré, tout comme la coordination corporelle et la concentration.
- Le stepper est un matériel de cardio training compact, simple d'utilisation. Il existe plusieurs modèles, avec « guidon » (pour poser les mains) ou sans (mini-stepper), équipés ou non d'un ordinateur de contrôle. Cette activité consiste à monter des marches à l'infini. Le stepper agit efficacement sur les graisses et permet à la longue d'effacer la cellulite, mais ne sollicite que les muscles du bas du corps.
- Le vélo, en salle ou en extérieur, fait travailler à la fois les muscles des cuisses et des mollets. Il aide également à éliminer la cellulite, même aux bras.
- La natation est un sport complet. Dans l'eau, votre corps devient plus léger et les mouvements sont plus faciles à réaliser. La natation favorise la détente, relaxe tout en amincissant les cuisses et en fortifiant les bras : c'est un excellent moyen de faire disparaître la cellulite, y compris celle des bras. L'effet drainant de l'eau n'y est pas étranger.
- L'entraînement fractionné est une méthode d'entraînement sportif composée d'une phase de travail (rythme faible à élevé) suivie d'une phase de récupération (repos ou rythme plus faible). La répétition du travail se pratique à des intensités minutieusement programmées, pour habituer l'organisme à des efforts plus longs ou plus soutenus et améliorer l'endurance cardiovasculaire. L'intensité des exercices stimule la production d'hormones qui vont s'attaquer à la cellulite et faire fondre la graisse.
- La pratique du fitness est une bonne idée si vous voulez rester en bonne santé dans un corps tonique : si la musculation est basée sur la prise de muscle et le cardio sur le développement du cœur, le fitness relève à la fois d'un entraînement de type gymnastique et d'un entraînement cardiovasculaire. Le mélange de ces deux approches fait le succès du fitness, qui vise à entretenir la forme générale et la condition physique.
- Le flamenco est une activité bonne pour les cuisses. Il peut vous convenir, même si vous n'êtes pas une danseuse habituée aux pointes ou si vous êtes un homme ! Cette danse aux accents d'Espagne, empreinte de sensualité, se distingue par des enchaînements assez complexes et rapides des jambes.
- Le yoga vous fait prendre conscience de votre corps, à travers des postures et un système de circulation de l'énergie (respiration) et de concentration. Vous travaillez de façon localisée pour redessiner votre silhouette.

Bon à savoir : la posture de l'arc sur le ventre a une action générale contre la cellulite, à la fois stimulante et tonifiante. Il tend à éliminer la cellulite des cuisses, hanches et fesses par sa position même, qui étire franchement cette zone ; le massage abdominal obtenu par balancement d'avant en arrière lors de la posture, du moins le fait d'avoir le ventre tendu plaqué au sol, a une action sur la cellulite du ventre. La position des bras vers l'arrière tonifie la poitrine et peut agir contre la cellulite à ce niveau.

- Le Pilates vise à renforcer les muscles posturaux. Il vous fait prendre conscience de votre corps, ressentir les muscles se contracter, avec une respiration adaptée.
- Les étirements actifs, sont, contrairement aux étirements passifs réservés en fin d'entraînement, pratiqués durant l'échauffement. Parmi les méthodes d'étirements actifs, la plus connue est le stretching. Dans l'étirement actif, certains muscles (agonistes) se contractent, tandis que d'autres (antagonistes) s'étirent. Ce type d'étirements améliore les circulations sanguine et lymphatique, ce qui est bien utile pour aider à déloger la cellulite ! Dans l'étirement actif, comme dans l'exemple ci-dessous, l'inspiration profonde et l'expiration lente vous aident à gagner de l'amplitude :
 - Allongez-vous sur le dos.
 - Sur une profonde inspiration, tendez progressivement l'une de vos jambes à la verticale.
 - Une fois votre limite atteinte, exercez une légère pression pour augmenter l'amplitude du mouvement : dans cet exemple, saisissez votre pied et amenez-le vers vous.
 - Gardez la pose 1 à 2 seconde(s) sur une lente expiration.
 - Relâchez doucement la jambe et retrouvez la position de départ.
 - Renouvelez l'exercice 6 à 12 fois en augmentant votre amplitude à chaque répétition.

Exercices de base de musculation

Une activité de type cardio est indispensable pour activer la perte de cellulite, mais vous devez, en complément, faire des exercices de musculation pour aller plus loin et stimuler votre métabolisme. Les exercices de musculation sont nombreux et variés. Pour des bases solides et pour exploiter toutes les variantes de mouvements qu'ils vous offrent, il est essentiel de découvrir les exercices de base de musculation. Ces exercices polyarticulaires (qui sollicitent plusieurs articulations) font perdre de la graisse. En effet, ils requièrent un maximum d'énergie et sont de véritables stimulants des hormones de croissance, qui combattent les graisses.

Ces mouvements, qui renforcent l'ensemble du corps, reproduisent les mouvements naturels de « pousser/tirer » du quotidien :

- Le développé couché reproduit un mouvement de poussée en avant. Cet exercice de base procure force et puissance. Il développe le volume de vos pectoraux ainsi que de tous les autres muscles du thorax.
- Le squat reproduit un mouvement de poussée sur les jambes. Lors du squat, ce sont tous les muscles qui participent à l'effort intense, des abdominaux, muscles jouant le rôle de stabilisateur, aux muscles du dos, en passant bien évidemment par les cuisses, groupe musculaire le plus sollicité ici.
- Le développé nuque reproduit un mouvement de poussée vers le haut. Cet exercice est parfait pour gagner de la force dans les épaules. Les trois faisceaux du deltoïde sont sollicités.

À noter : certaines morphologies sont plus adaptées que d'autres pour effectuer cet exercice. Si vous avez des clavicules larges et des bras courts, vous pouvez réaliser l'exercice sans problème. En revanche, avec des clavicules courtes, vous ne devez pas descendre trop sur la nuque et avec de longs bras, il est plus prudent de limiter l'amplitude du mouvement au niveau de votre tête : sinon, vous risquez de vous faire très mal aux muscles des bras et des épaules. En résumé, faute d'avoir la bonne morphologie pour profiter pleinement de ce mouvement, limitez l'amplitude de travail ou, mieux, orientez-vous vers d'autres exercices comme les variantes par devant ou aux haltères.

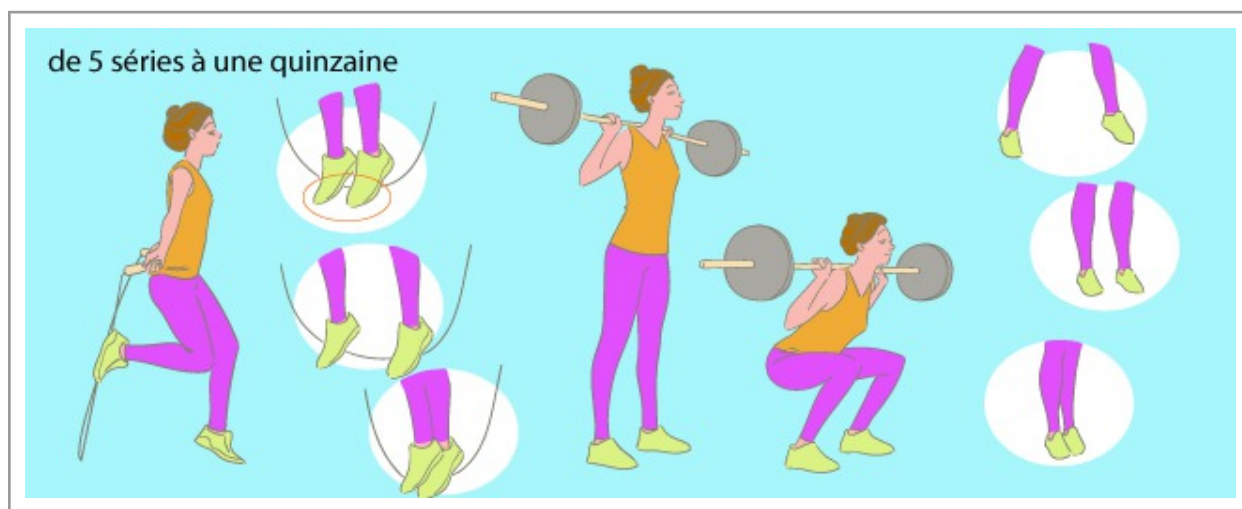
- Les tractions à la barre fixe reproduisent un mouvement de traction. Cet exercice permet de solliciter l'ensemble du dos (dorsaux, trapèzes). C'est le meilleur pour acquérir un dos évasé et des épaules larges.
- Les fentes avant reproduisent un mouvement de flexion des jambes. Cet exercice est particulièrement indiqué pour solliciter les fessiers.
- Le curl à la barre reproduit un mouvement de flexion des bras. C'est l'exercice idéal pour développer les muscles des bras et des avant-bras, un mouvement incontournable pour les personnes désireuses d'acquérir de la force et de la poigne. D'autres muscles comme les épaules ou les stabilisateurs, abdominaux et lombaires, participent également à l'effort au cours de ce mouvement.

Bon à savoir : ces exercices peuvent être pratiqués par le plus grand nombre, même si c'est sous certaines conditions. Nombreux sont ceux qui pensent, à tort, que les exercices de musculation sont exclusivement réservés aux culturistes et aux athlètes de haut niveau.



Bien se muscler

3. Faites des exercices spécifiques contre la cellulite aux cuisses



Cuisses et jambes (genoux, mollets, chevilles) sont surtout stimulées, il va sans dire, dans des exercices qui mobilisent les membres inférieurs. De plus, l'effet mécanique de ces activités contribue à réduire les œdèmes éventuels au niveau des jambes.

Pratiquez une activité de cardio-training

- Parmi les activités qui impliquent les muscles des cuisses, il y a bien sûr la marche à pied, les step et stepper, qui renforcent, en outre, votre endurance, et le vélo qui, pratiqué régulièrement en alternant côtes et terrain plat, vous aide à redessiner vos cuisses.

- En natation, optez pour des palmes qui offrent une résistance accrue aux battements des jambes dans l'eau. D'autres sports aquatiques affinent les cuisses, tels que l'aquagym ou l'aqua-biking.
- Le flamenco, danse aux enchaînements rapides de jambes, muscle vos cuisses et vous fait gagner en port de tête et élégance. Pratiquez des séances intensives pendant 1 h à 1 h 30.
- Le Pilates vise à renforcer les muscles posturaux, notamment les adducteurs. Lors des exercices ciblés, gardez en permanence les talons et les jambes collés pour éviter que l'intérieur des cuisses soit flasque et sans ressort.
- La course à pied, qui fait travailler votre endurance et puiser dans vos réserves de graisses, contribue à affiner vos cuisses. Portez de bonnes chaussures pour votre confort et le bon maintien de vos pieds ; n'oubliez pas une bouteille d'eau pour vous hydrater :
 - Si vous débutez et manquez d'entraînement, commencez par des séances de 10 à 20 minutes.
 - Quand vous aurez le rythme, pratiquez jusqu'à 30 minutes par jour, durée idéale pour galber vos cuisses.
 - En plus du temps que vous lui réservez, et si vous en avez la possibilité, pratiquez la course à pied avant d'aller travailler ou profitez de la pause de midi pour aller courir et vous aérer, si vous disposez d'un parc à proximité.
- Le principe de la corde à sauter est d'enchaîner les sauts en rythme et en contrôlant votre respiration ; vous éliminez ainsi la cellulite de vos cuisses. Le côté pratique est que vous pouvez emporter votre corde à sauter partout. Pensez à porter de bonnes chaussures. Procédez de la manière suivante :
 - Sautez sur la pointe des pieds pour protéger vos talons.
 - Contractez vos abdominaux et gainez votre bassin pour éviter toute cambrure qui pourrait être source de traumatismes lombaires.
 - Tenez-vous droit et regardez devant vous.
 - Pour maîtriser les sauts et votre équilibre, pratiquez au début le simple exercice qui consiste à sursauter sur un seul pied à chaque rotation de la corde, 2 fois sur le pied droit puis 2 fois sur le gauche alternativement.
 - Commencez progressivement par environ 5 séries (sur 5 minutes) pour aller jusqu'à une quinzaine (30 minutes) quand vous serez aguerri. Il ne sert à rien de sauter haut, seule la rapidité du passage de la corde compte.
 - Parallèlement, réduisez progressivement les temps de récupération entre les séries par rapport à la durée de l'effort, soit du double à quelques secondes.
 - Diversifiez les exercices : croisez les jambes, mettez-les en écart, avancez tandis que vous sautez...

Important : si vous êtes sujet aux problèmes de dos, de hernie discale, avez une tendinite récurrente ou des problèmes cardiaques, la corde à sauter ne vous est pas indiquée. En cas de doute, demandez conseil à votre médecin.



Exercice de musculation contre la cellulite aux cuisses : le squat avec barre

Cet exercice permet de renforcer le système osseux, de travailler l'équilibre et d'améliorer la coordination neuromusculaire. Les cuisses sont le groupe musculaire le plus sollicité. Le système cardiovasculaire est également fortement mis à contribution. C'est dire que le squat est réputé être l'un des exercices les plus éprouvants qui soient !

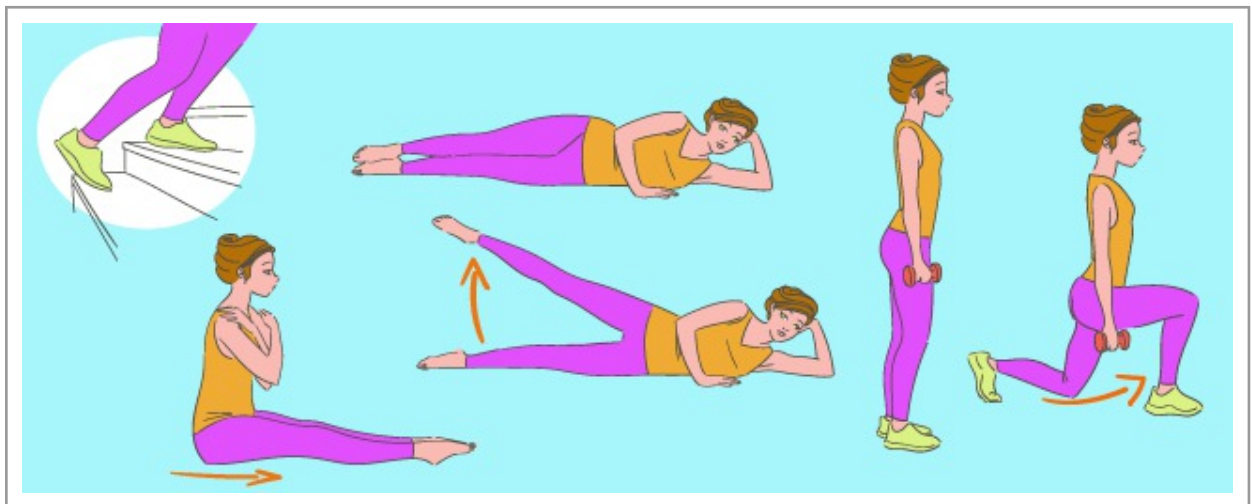
- Positionnez la barre sur vos trapèzes (haut du dos).
- Sur une inspiration, descendez lentement, avec maîtrise, en pliant genoux et hanches.
- Contractez les fessiers. Votre buste est droit et légèrement penché vers l'avant.
- Maintenez la position un instant lorsque vos cuisses sont parallèles au sol.
- Vos genoux ne dépassent pas les orteils et vos pieds sont bien à plat au sol.
- Restez dans cette position basse pour 1-2 seconde(s). Expirez.
- Relevez la barre doucement en poussant sur les talons.
- Faites 1 ou 2 répétition(s) selon votre courage !
- Variante : plus les pieds sont proches, plus les gros muscles des cuisses sont mis à contribution ; cependant, les adducteurs travaillent plus avec un écart de jambes large. Testez ces différents écartements pour trouver la position la plus confortable pour vous. Une cale sous les talons peut également vous aider à faire l'exercice au mieux.
- Variante plus difficile : au lieu de relever la barre doucement, remontez de manière explosive sur une expiration (soufflez par la bouche).

Conseil : après cette séance éprouvante de squat, laissez vos cuisses se reposer plusieurs jours. Un muscle ne peut grossir correctement que s'il se repose suffisamment. Faites un peu de jogging le lendemain, mais aucun travail avec charge.



Bien muscler ses cuisses

4. Lutte contre la cellulite aux fesses avec des exercices dédiés



La sédentarité et les positions assises trop longues et fréquentes sont néfastes aux fesses (et aux hanches). Le problème, avec les fessiers, est que ces muscles prennent part à la quasi totalité de nos mouvements quotidiens. Ce qui signifie que si vous voulez chasser la cellulite à leur niveau, les exercices doivent être particulièrement intenses et répétés avec assiduité.

Pratiquez une activité de cardio-training

Toute marche vive ou course à pied fait travailler les fessiers. Pour tonifier ces gros muscles et renforcer le bas du corps, une activité physique centrée sur des exercices cardiovasculaires (escaliers, step, stepper) doit être envisagée. Pour obtenir des résultats visibles, pratiquez ce genre d'exercices 3 fois par semaine.

- Pratiquez dans un escalier. Effectuez régulièrement quelques petits exercices chez vous ou à défaut dans un parc, un immeuble, où il y a un escalier. Voici quelques idées :
 - Exercice 1 : montez/descendez l'escalier à petites foulées, en accélérant peu à peu pour faire travailler le rythme cardiaque. Cet exercice cardiovasculaire raffermi le bas du corps (fesses, jambes, mollets). Faites-le au minimum 10 minutes par jour.
 - Exercice 2 : montez/descendez l'escalier à petites foulées sur la pointe des pieds puis lentement les pieds à plat sur chaque marche, en prenant conscience du contact de la plante du pied sur la marche. Alternez plusieurs fois de suite les deux séries.
 - Exercice 3 : vous êtes droit, ventre et fesses contractés, bras souples. Posez le pied droit sur la marche supérieure, puis le gauche. Redescendez ensuite le premier pied sur la marche inférieure, le second et ainsi de suite, assez rapidement, comme sur un step. Faites ceci une vingtaine de fois.
 - Exercice 4 : tenez-vous à la rampe. Posez les deux pieds en équilibre sur une marche, talons dans le vide. Appuyez sur les talons, sans changer de position, puis haussez-vous sur la pointe des pieds. Répétez une vingtaine de fois.
 - Variantes : trouvez d'autres exercices, augmentez leur difficulté, par exemple en montant plusieurs marches à la fois, pour solliciter vos cuisses et tonifier vos fesses.
- Faire du step lentement intensifie l'entraînement de la force, fatigue les fessiers et aide ainsi à maigrir des fesses, à condition d'être pratiqué régulièrement :
 - Avant de commencer, chauffez vos muscles et articulations ; après l'exercice, quelle que soit sa durée, effectuez des étirements. Ces précautions permettent d'éviter des traumatismes aux genoux ou aux chevilles.
 - Commencez avec des séances de 15 à 20 minutes.
 - Pour éviter la monotonie et relancer l'intérêt, alternez fentes et pliés de genoux, donnez de petites impulsions de temps à autre.
 - Avec l'expérience, allongez la séance à 45-60 minutes.
 - Si vous souhaitez affiner le bas de votre corps, n'élevez pas le step.
 - À l'inverse, si vous souhaitez vous muscler, réglez le step au plus haut.
- Avec le stepper, vous reproduisez les mouvements effectués ordinairement en montant les marches d'un escalier. Plus l'entraînement est long et soutenu, plus le corps va chercher son énergie dans les graisses stockées, tendant à déloger la cellulite concentrée dans les fessiers.
 - Après avoir réglé l'intensité des mouvements, installez-vous sur la machine en gardant le corps droit.

- Faites travailler votre corps avec des mouvements souples qui permettent de tonifier vos cuisses et vos fesses.
- Effectuez la marche des fessiers. Cet exercice, volontiers utilisé en Pilates, renforce les fessiers et combat la cellulite. Pratiquez de préférence sur un sol dur :
 - Asseyez-vous bien droit sur vos ischions (os des fesses), jambes tendues devant vous.
 - Croisez les bras sur la poitrine, chaque main posée sur l'épaule opposée.
 - Sur une inspiration ample et profonde, étirez votre colonne vertébrale.
 - Expirez. Contractez ventre et périnée en fin d'expiration.
 - En respirant normalement et en gardant ventre et périnée contractés, glissez sur le sol, en avant, puis en arrière.
 - Gardez le dos bien droit tout ce temps.
 - Répétez autant de fois que désiré.
- L'exercice des ciseaux « cuisses fermes » est l'un des meilleurs pour stimuler les petit et moyen fessiers et remédier à la culotte de cheval.
 - Vous êtes couché sur le côté, corps rectiligne avec les jambes tendues l'une sur l'autre.
 - Bras du dessous en appui sur le coude, posez votre tête sur la main.
 - Levez la jambe du dessus à la verticale, en restant dans l'axe de la hanche.
 - Marquez un temps d'arrêt de 5 secondes dans cette position pour commencer.
 - Puis reposez la jambe lentement.
 - Faites une série de 15 répétitions avant de changer de côté.
 - Avec l'entraînement, vous monterez à 30 répétitions de chaque côté.

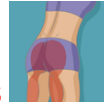
Exercices de musculation contre la cellulite aux fesses

Dans l'optique de réduire une culotte de cheval, les exercices de base doivent être pratiqués en endurance, de façon à fatiguer les fessiers.

- Pour une efficacité optimale, réalisez 4 séries de 2 exercices de musculation de base : squat et fente avant, de préférence, avec le plus de répétitions possible, sans forcer.
- Pratiquez chaque matin au réveil (à jeun) et chaque soir au coucher.
- Répétez les exercices de musculation 3 à 5 fois par semaine pendant plusieurs mois.

La fente avant est un exercice est très efficace et si vous avez peu de temps à consacrer à la musculation de vos fessiers, prenez celui-ci en priorité. Si vous ne pouvez le pratiquer qu'une fois par semaine, faites des séries plus longues (plus de répétitions) et rajoutez une série (par exemple 4 séries de 12 répétitions par jambe au lieu de 3 séries de 10 répétitions) :

- Prenez un haltère dans chaque main et gardez le buste droit, regard devant vous.
- Avancez une jambe et fléchissez le genou à angle droit.
- Amenez le genou de la jambe arrière vers le sol.
- Laissez les bras le long du corps pendant tout le mouvement.
- Tendez les genoux pour revenir en position debout en resserrant les jambes.
- Répétez le mouvement avec l'autre jambe.
- Faites 3 séries de 8 à 10 répétitions par jambe.
- Faites cet exercice deux fois par semaine.
- Variante : pour solliciter davantage les fessiers, allongez votre pas vers l'avant.



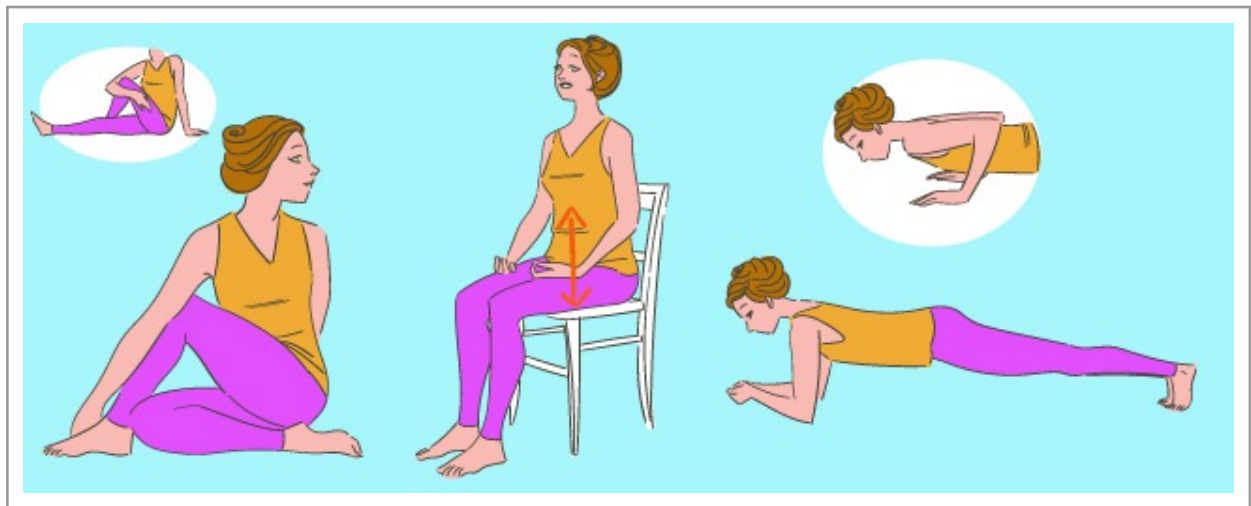
Bien se muscler les fesses ou Comment muscler les fessiers

Associez à ces exercices un régime « de sèche » (consommez moins de calories). À titre indicatif :

- petit-déjeuner avec beaucoup de protéines et glucides ;
- déjeuner avec viande maigre ou poisson et beaucoup de légumes et un fruit ;
- dîner identique au déjeuner (évitez les graisses) ;
- un repas ordinaire (mais sans excès) une fois par semaine pour rester motivé.

Cette méthode, la meilleure pour perdre du gras au niveau des fesses, ne donnera de résultats qu'après plusieurs semaines voire plusieurs mois, selon votre assiduité et de vos objectifs.

5. Agissez contre la cellulite sur le ventre



La cellulite sur le ventre peut être combattue grâce à des activités qui mobilisent le bas du corps, des exercices qui musclent les abdominaux et des gainages. Un régime alimentaire visant à éloigner la constipation et des massages de la région abdominale sont également requis si vous voulez mettre toutes les chances de votre côté.

Pratiquez une activité de cardio-training

Les activités qui sollicitent le bas du corps, comme la marche ou la course à pied, la corde à sauter, les escaliers (step et stepper), le vélo, la natation... ont une action certaine sur les muscles du ventre.

Les mobilisations et rétractions abdominales du yoga et du Pilates n'ont plus à faire la preuve de leur efficacité.

- La demi-torsion du yoga constitue un excellent massage abdominal qui combat la cellulite, mais également la constipation. Par ailleurs, cette posture, entre autres bienfaits, assouplit la colonne vertébrale et tonifie le système nerveux, atténue les maux de dos et combat la sciatique :

- Assis sur le sol, placez votre pied droit près de l'aine et le pied gauche au-delà du genou droit, plante à plat sur la sol : le genou droit et le côté extérieur de la cheville gauche sont en contact.
- Sur une inspiration, levez les bras au-dessus de votre tête en vous grandissant.
- Sur une expiration, tournez les épaules vers la gauche.
- Placez le coude droit sur le bord extérieur du genou gauche.
- Saisissez la partie intérieure du pied gauche avec la main droite.
- Placez la main gauche derrière vous en contact léger avec le sol ou accrochée dans le creux de l'aine droite si votre souplesse vous le permet.
- Tournez la tête et le regard au maximum sur le côté gauche mais gardez la tête droite, couronne dirigée vers le plafond.
- Gardez également le grandissement obtenu avant de tourner.
- Arrivé au bout de votre torsion, restez-y quelques secondes en respirant calmement.
- Avec l'aide de la respiration, amplifiez sans forcer la torsion, 1-2 seconde(s) de plus.
- Sur une inspiration, levez les bras au-dessus de votre tête en vous grandissant.
- Sur une expiration, revenez de face et abaissez les bras.
- Reprenez de l'autre côté.
- Variantes plus faciles : au lieu de plier la jambe talon vers l'aine, laissez-la tendue. Si vous ne pouvez pas placer le bras droit comme décrit dans l'exercice, laissez le coude droit sur le genou gauche et levez la main vers le plafond, ou entourez le genou gauche avec le bras droit.

Conseil : *veillez à ce que vos deux fesses restent en contact avec le sol pendant l'exécution des mouvements de la posture.*



La demi-Torsion

- L'ascenseur pelvien du Pilates est un exercice qui incite à la mobilisation des muscles stabilisateurs profonds du bassin, du périnée et de la colonne vertébrale dans un travail de renforcement des abdominaux. Imaginez que votre périnée est un ascenseur et que l'exercice consiste à le faire monter aux différents étages d'un immeuble :
 - Asseyez-vous sur une chaise, le poids équitablement réparti sur vos deux fesses.
 - Prenez une inspiration ample et profonde, puis étirez la colonne vertébrale.
 - À l'expiration, rentrez le ventre et remontez le périnée comme pour vous retenir d'uriner : resserrez les muscles par les côtés plutôt que d'avant en arrière.
 - Faites monter l'ascenseur pelvien au premier étage de l'immeuble, soit au niveau du bas-ventre : les transverses (abdominaux inférieurs profonds) entrent en scène ; les grands droits de l'abdomen sont au repos.
 - Inspirez puis, sur une expiration, ventre et périnée toujours contractés, montez l'ascenseur davantage, en direction du nombril : les grands droits prennent le relais automatiquement.
 - Inspirez et laissez redescendre l'ascenseur au premier étage, puis au rez-de-chaussée.
 - Recommencez l'exercice en prenant pleinement conscience des différentes étapes.

Conseils : *gardez toujours votre ventre et votre périnée contractés durant l'exercice, mais ne mobilisez pas vos muscles fessiers. Détendez tout votre corps, seuls les abdominaux et le périnée sont actifs. Ne forcez en aucun cas.*

Exercices de musculation contre la cellulite sur le ventre

Les exercices de gainage, ainsi que la musculation des abdominaux, les pompes et les exercices pour un ventre plat sont les plus enclins à attaquer la cellulite du ventre. Viennent ensuite les exercices de musculation qui font travailler le bas du corps comme le squat ou les fentes avant.

Faire des pompes ou Bien muscler ses abdominaux

La pratique du gainage renforce les abdominaux profonds (grands droits, transverse, obliques) et les muscles du dos (dorsaux, lombaires), en contraction musculaire isométrique. Vous travaillez les muscles à la fois en longueur et en profondeur, ce qui permet de tonifier et d'affiner votre silhouette. Pendant un exercice isométrique, les muscles travaillent sans créer de mouvement ni changer de longueur. Le fait de solliciter les muscles sans mouvement permet de vous entraîner avec moins de risques au niveau dorsal : le gainage est une excellente alternative aux exercices d'abdominaux traditionnels.

La technique du gainage consiste à prendre une position et à la maintenir le temps nécessaire pour obtenir une fatigue musculaire assez importante et rendre l'exercice efficace. Ce gainage très populaire sollicite la plupart des muscles du tronc, en priorité les abdominaux transverses et grands droits. Il est aussi connu comme posture de yoga :

- Tenez-vous en appui sur les avant-bras et les pointes de pieds.
- Levez le bassin pour obtenir les jambes/bassin/tronc alignés.
- Placez votre dos en serrant les fesses et en rentrant le ventre.
- Maintenez la position jusqu'à un début de fatigue.
- Variante plus difficile : au lieu des avant-bras, mettez-vous en appui sur les mains uniquement, en veillant à garder les coudes près du corps.

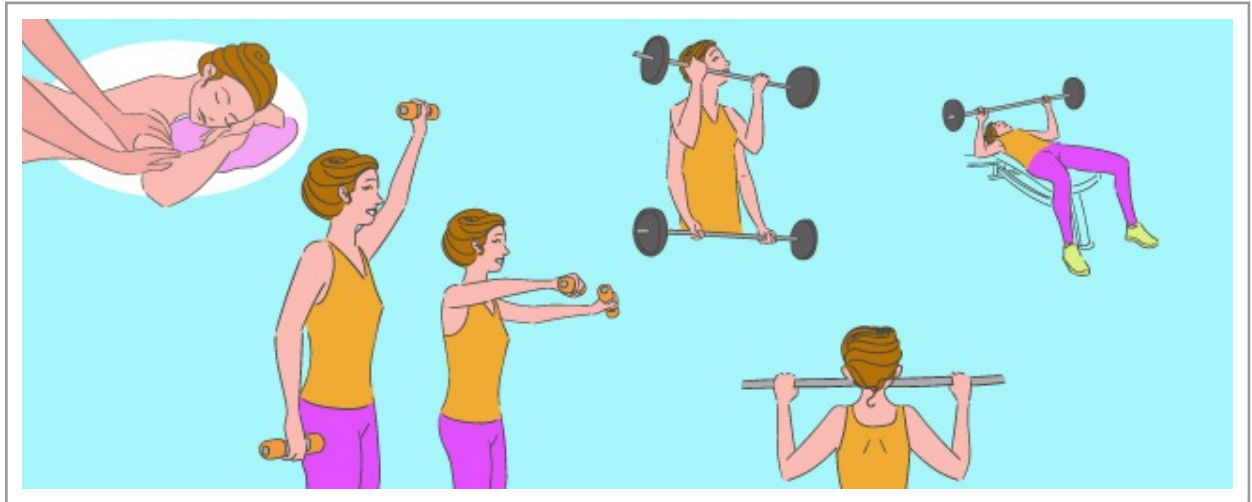
Important : ne creusez pas le dos !

Bon à savoir : le gainage est utile pour protéger les disques intervertébraux, en assurant une tonicité globale du tronc et convient aussi bien aux personnes sédentaires qui souhaitent tonifier leur corps, muscler leur dos ou retrouver un ventre plat, qu'aux sportifs qui désirent améliorer leurs performances. Course à pied, cyclisme, natation, sports nautiques, ski, sports de combat, sports collectifs... en prévention, le gainage limite les blessures liées aux sollicitations spécifiques sportives.

Faire des exercices de gainage ou Kumbhakâsana-dandâsana : la posture de la Planche



6. Combattez la cellulite aux bras avec des exercices spécifiques



La cellulite sur les bras (parfois jusqu'aux épaules et dans le cou chez l'homme) est particulièrement disgracieuse. Les massages sont essentiels pour activer la perte de la cellulite aux bras et lutter contre la rétention d'eau. Les muscles des bras, charnus, permettent d'exercer des pressions plus fortes, qui ont pour effet un meilleur drainage des toxines. En massant vos bras, vous renforcez l'action entreprise lors de vos exercices physiques et de musculation. Lors de ces massages, utilisez des huiles essentielles ou des crèmes amincissantes à base de caféine, par exemple, pour favoriser l'évacuation de la cellulite.



Optimiser l'effet d'une crème anti-cellulite grâce au massage

Pratiquez une activité de cardio-training

Au saut à la corde, plus vous éloignez vos bras du corps, plus vous musclez vos épaules. De plus, une corde à sauter lestée augmente le travail des bras et des épaules, de même que le fait de croiser les bras, de sauter en faisant tourner la corde vers l'arrière ou en laissant passer la corde 2 fois sous les pieds.

La pratique du vélo fait travailler vos bras par une action stabilisatrice de va-et-vient du buste, surtout en cross, en fonction des creux et des bosses du terrain.

En natation, choisissez le crawl jambes bloquées avec un pull buoy (bloc de mousse calé entre vos cuisses) pour forcer les bras à travailler sans l'assistance des jambes.

En Pilates, le balancier debout avec deux haltères, tout en vous enseignant les bons mouvements du buste, tonifie les bras et les épaules. Comme il renforce également la densité osseuse, cet exercice est intéressant dans la prévention et le traitement de l'ostéoporose :

- Tenez-vous debout, bras le long du corps, un haltère dans chaque main, paumes vers l'arrière.
- Sur une inspiration ample et profonde, étirez la nuque en portant la couronne de la tête vers le haut. Sur une expiration, rentrez le ventre et remontez le périnée si vous pouvez.
- Tout en maintenant les contractions, levez lentement le bras droit au-dessus de la tête, près de l'oreille, de façon à amener la paume vers l'avant.

- Vos omoplates sont basses, votre cou détendu et votre bras gauche reste près du corps, paume vers l'arrière.
- Sur une inspiration, amenez les deux bras parallèles devant vous, à hauteur des épaules, paumes vers le sol.
- Sur une expiration, levez le bras gauche tandis que vous abaissez le bras droit le long du corps, paume vers l'arrière.
- Sur une inspiration, amenez les deux bras devant vous.
- Sur une expiration, levez le bras droit et baissez le bras gauche, et ainsi de suite.
- Répétez l'enchaînement une dizaine de fois, dans un mouvement de balancier fluide et ininterrompu.
- Variante : si vous débutez, commencez sans poids. Plus tard, vous pourrez prendre des haltères de 500 g chacun : c'est le « bon poids, bonne mesure ». Si vous sentez que vous le pouvez, allez jusqu'à 1 kg (maxi), mais ne vous entêtez pas : le mouvement des bras ne doit jamais être saccadé ni forcé, au risque de vous faire mal aux muscles des bras ou aux épaules.

Conseils : si vous n'arrivez pas à synchroniser la respiration avec le mouvement, portez votre attention sur ce dernier en respirant normalement. La synchronisation viendra avec l'entraînement. Durant l'exercice, gardez dans la mesure du possible le ventre et le périnée contractés.

Exercices de musculation contre la cellulite aux bras

Un travail localisé, orienté sur la partie haute du corps, est nécessaire si vous voulez tonifier vos bras et venir à bout du gras qui les entoure. Les exercices qui sollicitent les muscles des membres supérieurs sont les bienvenus dans la lutte contre la cellulite des bras : pompes contre un mur, mouvements toniques des bras et des épaules, exercices avec poids pour les triceps...

Important : les exercices de musculation qui suivent peuvent comporter des risques s'ils sont mal exécutés et doivent être pratiqués sous les conseils et la surveillance d'un professionnel compétent, du moins au début. Les étapes décrites ci-dessous le sont à titre indicatif.

Le curl debout avec barre de musculation est idéal pour développer les bras et avant-bras. D'autres muscles comme les épaules ou les lombaires, stabilisateurs et abdominaux, sont également mis à contribution au cours de ce mouvement : le fait de tenir la barre (ou les haltères) près des épaules dans la phase « effort » de l'exercice demande un gainage du ventre pour maintenir le dos droit :

- Tenez-vous debout avec une barre dans les mains, paumes tournées vers l'extérieur (en supination).
- Contractez fortement les biceps pour fléchir les coudes et amener la barre vers les épaules. Les paumes de vos mains vont vers vous.
- Gardez les coudes fixes et serrés contre le corps et assurez-vous que vos mains restent dans l'alignement des avant-bras.
- Maintenez la contraction quelques secondes.
- Redescendez la barre lentement.
- Faites quelques séries, sans aller jusqu'à l'épuisement.
- Variante : pratiquez cet exercice avec un haltère dans chaque main.

Le développé couché fait intervenir plusieurs groupes musculaires : pectoraux, épaules et triceps. Bon pour la prise de muscle, le développé couché (bench press) permet également à votre cage thoracique de gagner en amplitude et d'être plus large et profonde :

- Allongez-vous sur le dos sur un banc de musculation. Saisissez la barre.
- Sur une inspiration, laissez descendre la barre lentement, avec contrôle, jusqu'à frôler les pectoraux.
- Sur une expiration, remontez la barre avec explosivité.
- Effectuez de 3 à 6 séries de 8 à 12 flexions, selon vos possibilités physiques.

Bon à savoir : *il existe de nombreuses variantes avec les écartements des mains, mais comme vous ne cherchez ici qu'à muscler vos bras pour lutter contre la cellulite, limitez-vous à un écartement naturel, légèrement supérieur à celui de vos épaules.*

Lors des tractions à la barre fixe, les muscles des bras travaillent intensément (biceps surtout). La traction (pull-up) en supination (chin-up, paumes vers vous) agit plus fortement sur les biceps et vise l'épaisseur du dos. La traction en pronation (paumes vers l'avant), ou traction militaire, développe le dos (dorsaux, trapèzes) et travaille sa largeur ; elle donne donc de meilleurs résultats, car elle développe la silhouette plus harmonieusement, en entraînant à la fois les muscles du dos et ceux des bras :

- Saisissez la barre en écartant largement les bras, paumes des mains tournées vers l'avant (pronation).
- Votre tête est alignée avec l'axe du corps.
- Vos jambes, légèrement fléchies, ne touchent pas le sol.
- Sur une expiration (soufflez), amenez doucement la poitrine aussi proche que possible de la barre, en contractant les muscles du dos.
- Montez jusqu'au niveau de vos clavicules.
- Tenez la contraction un instant.
- Sur une inspiration, redescendez lentement, jusqu'à ce que vos bras soient tendus.
- Donnez-vous comme objectif de faire 3 séries de 10 répétitions de tractions.

Conseil : *au cours de la traction, travaillez uniquement avec les bras et conservez une position stable. Si vous donnez des secousses ou balancez le corps ou les jambes pour quelque raison que ce soit, l'entraînement devient moins efficace et la charge sur les mains est déséquilibrée.*



Comment se muscler les bras

Et encore plus de
fiches pratiques !



- Bien muscler ses mollets
- Bien muscler ses épaules
- Muscler les obliques
- Masser la cellulite



© 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