

CUISSES ABDOS FESSIERS

Sus à la culotte de cheval, aux fesses plates et au ventre rond !

Les abdos fessiers ont l'air si faciles quand on regarde Jane Fonda les pratiquer... Cependant, ça brûle le ventre et les fesses. Ce n'est pas vraiment une partie de plaisir, et à l'heure du fitness fun et des chorégraphies, le vieux cours pourrait se faire quelques cheveux blancs... Mais, dans le tourbillon des tendances, il garde son trône parce qu'il a des années de savoir-faire dans le délogement de capitons et de bourrelets disgracieux ! Aux fesses trop molles, trop basses ou trop larges, il propose des séances courtes, mais intensives. Pour sculpter un galbe de Brésilienne pouvant se permettre le string, il coache les trois muscles du popotin : le grand fessier (qui, situé à l'arrière du bassin, peut dessiner le bombé des petits culs sexy), le moyen fessier (sous la hanche) et le petit fessier (logé en profondeur). Si les abdos fessiers luttent contre le pli fessier flasque, ils s'attaquent aussi au petit bidon.

Bonjour fesses galbées, ventre plat et silhouette affinée !

Les séances d'abdos fessiers se déroulent au sol et durent généralement environ 30 minutes. On s'y concentre sur le travail de la partie basse ou des muscles du bassin et de la sangle abdominale. Bedaine ou derrière mou, tout le monde peut participer et progresser à son rythme. Selon les objectifs et la condition physique de chacun, l'intensité des exercices varie. Pour commencer à modeler nos fessiers et à augmenter notre tonus musculaire (idéal pour contrer le mal de dos !), on relève nos genoux ! Allongées sur le dos, les bras le long du corps, les paumes tournées vers le haut et les genoux fléchis, on lève nos jambes à 90°. C'est dur, ça sollicite nos muscles paresseux, mais ce n'est pas fini ! Maintenant, on contracte nos abdominaux, puis on baisse, lentement (pour ne pas trop nous faciliter la tâche), une de nos jambes vers le sol et on la relève ! Pas de jaloux - et surtout pas de déséquilibre : on fait une série d'une dizaine de mouvements avec la gauche comme avec la droite ! Pour poursuivre vos exercices d'abdos fessiers, précipitez-vous dans les salles de gym et sur Doc TV !

Les fesses de Jennifer Lopez sans effort...

Avec les abdos fessiers, il faut souffrir (un minimum) pour être belle. Ne comptez donc pas sur eux pour obtenir sans effort le "bottom" de Jennifer Lopez. Mais les plus paresseuses ou les plus impatientes peuvent avoir un magnifique derrière galbé dans la minute ! Le secret des fesses rebondies en un claquement de doigts ? Le "Curves Up" ou le remonte-fesses de Wonderbra. Contrairement aux seins, les fessiers sont des muscles. Ils peuvent donc être galbés grâce à la gym. Mais ce constat n'a pas empêché la marque des décolletés boostés de nous faciliter la tâche : les petits coussins placés dans la culotte amplifient l'arrondi des fesses pour une chute de reins à la sensualité XXL ! Alors, sportif ou postiche ? À vous de choisir !