

4 exercices pour en finir avec la cellulite

En complément des traitements anti-cellulite, vous optimiserez les résultats observés par un massage des 3 zones incrustées et une activité physique régulière.

Jogging et natation sont des activités vivement recommandées, que les plus courageuses pourront compléter à domicile avec ces 4 exercices de gym spécial anti-cellulite.

Pour commencer les exercices anti-cellulite

Munissez-vous d'un tapis de gym et d'un élastique, et effectuez quelques assouplissements. Puis commencez ces quatre exercices l'un après l'autre.

Exercice 1

A 4 pattes, posez les avant-bras au sol, écartez de la largeur des épaules. Tendez une jambe et effectuez des relevés légers en gardant le bassin droit. Répétez des séries de 8 en alternant les séries de relevés lents et rapides. En fin d'exercice, maintenez la position levée quelques secondes. Reposez-vous 30 secondes et recommencez avec l'autre jambe.



Exercice 2

Debout, jambes écartées de la largeur des hanches, fléchissez les jambes tout en inclinant légèrement le buste vers l'avant et en poussant les fesses vers l'arrière. Attention de garder le dos droit, non arrondi. Le poids du corps se situe sur les talons.

Répétez des séries de 8 flexions, en alternant les séries lentes et rapides.



Exercice 3

Debout, dos bien droit, fesses et abdos rentrés. Placez un élastique au niveau de vos chevilles et tendez une jambe vers l'arrière en gardant le bassin droit. Effectuez des battements par séries de 8 en alternant les séries de battements lents et rapides. Ne posez pas le pied à terre entre chaque battement. En fin d'exercice, maintenez pendant plusieurs secondes la position jambe en extension vers l'arrière. Reposez-vous 30 secondes avant de recommencer avec l'autre jambe.

Exercice 4

Allongez-vous sur le dos, bras le long du corps, et levez les jambes au plafond. Effectuez de grands ciseaux. Répétez des séries de 8.

Si vous n'arrivez pas à garder le dos bien plaqué au sol, placez vos mains sous vos fesses.

Et surtout n'oubliez pas que c'est la régularité qui paye. Il vous faudra plusieurs semaines pour commencer à voir des résultats. Ensuite, pourquoi ne pas continuer vos exercices quotidiens pendant des mois, des années, voire davantage.