

A bas la culotte de cheval !

Oubliez la liposuction !
Effectués régulièrement, ces exercices vous permettront de lutter réellement contre la fameuse culotte de cheval.

A effectuer au minimum 3 fois par semaine pendant 2 mois pour obtenir des résultats rapides et visibles. 2 fois par semaine en programme d'entretien.

Gym contre la culotte de cheval : exercice n°1

À quatre pattes, dos bien plat et tête dans le prolongement du cou, bras tendus à la verticale. Positionnez votre jambe droite fléchie à 90°. Tendez votre jambe gauche vers l'arrière et effectuez de petits cercles, dans un sens puis dans l'autre. Changez de jambe.

Une quinzaine de cercles de chaque côté.

Gym contre la culotte de cheval : exercice n°2

Debout, jambes écartées et tendues, pointes de pied tournées vers l'extérieur. Tendez les bras devant vous. En inspirant, fléchissez lentement les genoux et baissez le bassin sans vous cambrer. Gardez les pieds bien à plat sur le sol.

10 fois.

Gym contre la culotte de cheval : exercice n°3

Allongez-vous sur le côté, en équilibre sur un bras. Levez la jambe gauche à cinquante centimètres du sol et effectuez de petites rotations de la jambe. En avant, puis en arrière. Changez de côté.

15 rotations de chaque jambe.

Notre astuce +

Outre la prédisposition génétique, les modifications hormonales au moment de la pré-ménopause peuvent favoriser l'accumulation de graisse au niveau des cuisses et des hanches : faites de l'exercice et régulez votre alimentation.

