

Des fesses fermes et galbées en 3 exercices :

**Avant, pendant ou même
après les vacances,
faites travailler vos fesses !**

**Voici trois exercices à
répéter tous les jours
pour des fesses fermes et
galbées.**

Exercice n° 1 pour raffermir les fesses : À quatre pattes

Mettez-vous à quatre pattes, dos droit.
Levez une jambe, en gardant le genou plié, pied
flèche : votre cuisse est dans le prolongement de votre
dos, et votre jambe à angle droit.
Répétez 10 fois puis changez de jambe.

Exercice n° 2 pour galber les fesses : Sur le dos

Allongez-vous sur le dos, bras le long du corps,
paumes de mains au sol, jambes fléchies.
Levez lentement votre bassin (comme pour faire une
planche inclinée entre vos épaules et vos genoux).
Maintenez la position en haut 3 secondes puis relâ-
chez lentement.
Répétez 10 ou 15 fois.
Faites la même chose en tendant une jambe et en
la maintenant à une trentaine de centimètres du sol.
Répétez une dizaine de fois avant de changer de
jambe.

Exercice n° 3 pour muscler les fesses : Sur le ventre

Allongez-vous sur le ventre, jambes tendues et posez
votre front sur vos mains. Pieds flèches, orteils au sol,
soulevez une jambe (toujours tendue), en contrac-
tant votre fessier. Expirez en soulevant la jambe et
inspirez en relâchant. Répétez une dizaine de fois
avant de changer de jambe.

Astuces pour avoir de belles fesses

- Si vous êtes en bord de mer, marchez dans le sable. L'instabilité muscle davantage les jambes et les fessiers.
- Partout (au bureau, dans les transports, dans la rue...) et aussi souvent que possible, pen-
sez à contracter vos fessiers. Maintenez contracté quelques secondes (4 à 6 secondes), puis
relâchez avant de recommencer 5 à 8 fois de suite.
- Prenez systématiquement les escaliers au lieu des ascenseurs ou des escalators et montez
les marches deux par deux, vous renforcerez ainsi rapidement vos fessiers !
- Évidemment, faites du sport à gogo : beach volley, footing, roller, natation, aquagym, etc.
- Et enfin, mangez sain et équilibré.