



---

## Programme actif contre les zones à problèmes

Avec l'âge, 80 % des femmes sont concernées par la cellulite et la peau flasque en haut des cuisses et des bras. La réussite de la stratégie se base sur une alimentation saine, des soins et du mouvement. Voici quatre exercices qui permettent d'entraîner les zones à problèmes et sont si simples que vous pouvez les faire tous les jours!

### Squat

Un exercice simple qui entraîne tous les groupes musculaires du bas du corps.

1<sup>er</sup> niveau: 10 squats

2<sup>e</sup> niveau: 20 squats

1. Debout. Pieds écartés à largeur de hanche, genoux légèrement fléchis. Le dos est droit, les bras détendus le long du corps.
2. Descendez en fléchissant les genoux jusqu'à ce que les cuisses et les mollets forment un angle de 90°. Les pieds ne bougent pas. Appuyez bien les talons contre le sol. Les genoux ne doivent pas dépasser le bout des orteils. Revenez lentement à la position de départ.

### Renforcement des cuisses

Un exercice tiré de la gymnastique de préparation au ski pour bien faire travailler vos cuisses.

1<sup>er</sup> niveau: tenir la position pendant 30 secondes

2<sup>e</sup> niveau: tenir la position pendant 60 secondes

1. Appuyez le dos contre le mur. Faites un pas d'environ 30 cm vers l'avant et amenez l'autre jambe à la même hauteur. Bras relâchés le long du corps. Glissez le dos vers le bas jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol. Alignez les pieds de sorte que les mollets soient complètement verticaux.
2. Contractez les abdominaux et tenez la position. Si cet exercice vous paraît difficile, asseyez-vous simplement un peu moins bas. Essayez malgré tout de tenir le temps nécessaire. Avec un peu d'exercice, vous pourrez descendre à chaque fois un peu plus bas.



---

### **Travail des cuisses et des hanches**

Cet exercice paraît plus simple qu'il ne l'est. Les hanches et les cuisses sont bien sollicitées.

1<sup>er</sup> niveau: lever 20 fois chaque jambe

2<sup>e</sup> niveau: lever 30 fois chaque jambe

1. Asseyez-vous par terre et appuyez le dos contre un mur. Tendez les jambes devant vous en les écartant légèrement. Bras sur les côtés, paumes des mains posées sur le sol. Les épaules restent en bas et décontractées.
2. Levez une jambe aussi haut que possible (idéalement 10 cm). Tenez la position 1 seconde et revenez ensuite lentement à la position de départ.

### **Travail du haut des bras**

Quand vous effectuez des flexions des bras, évitez absolument de travailler avec élan. Il faut faire l'exercice lentement et en contrôlant le mouvement afin de bien faire travailler le haut des bras.

1<sup>er</sup> niveau: 15 fois

2<sup>e</sup> niveau: 20 fois

1. Debout face à un mur, à une distance d'un pas. Tendez les bras vers l'avant à hauteur d'épaules. Appuyez les mains contre le mur. Les coudes sont pratiquement tendus et le corps est incliné de la tête jusqu'aux pieds.
2. Contractez maintenant les muscles abdominaux et fessiers, puis fléchissez les coudes vers l'extérieur et tendez à nouveau. Tout le corps reste contracté et oblique. Les coudes bougent vers l'extérieur. Ne bougez pas le haut du corps mais fléchissez et tendez les coudes. Variante: tournez légèrement les mains vers l'extérieur.

*Source: Tribune du droguiste*