

**Galber ses cuisses, raffermir ses fessiers, en bref remodeler ses membres inférieurs et leur donner du pep. C'est parti!**



Par Mylène Schenk,  
maître d'éducation  
physique et  
physiothérapeute

# Cuisses

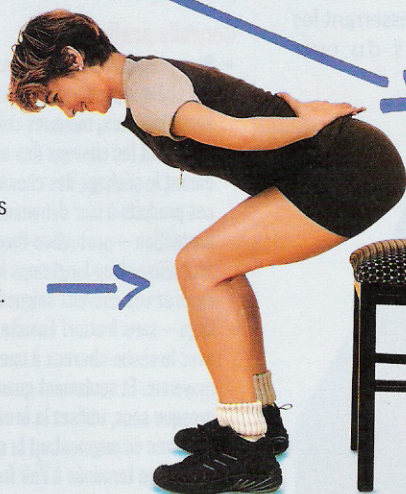
## 1 Renforcer les fessiers et l'avant des cuisses

**Buts de l'exercice:** tonifier les cuisses et les fessiers, adopter les bonnes postures pour s'asseoir et soulever de lourdes charges.

**Position de départ:** debout, mains croisées dans le dos afin de vérifier votre auto-agrandissement durant la descente.

**Action:**

- descendez lentement les fessiers en arrière et en bas, en direction de la chaise, sans avancer les genoux. Stoppez le mouvement juste avant d'atteindre le plateau de la chaise, restez quelques secondes dans cette position;
- remontez lentement, surtout dans la première partie du mouvement.



## 2 Renforcer les fessiers et l'arrière des cuisses

**Buts de l'exercice:** tonifier les cuisses et les fessiers, fixer correctement le bassin pour protéger le bas du dos, apprendre à mouvoir les jambes sans enchaînements risqués de la colonne.

**Position de départ:** debout, en appui sur le dossier d'une chaise, posture en auto-agrandissement (votre silhouette s'étire, votre tronc s'aligne correctement). Maintenez le bas du dos immobile tout en contractant vos abdominaux.

**Action:**

- montez lentement votre talon en direction du fessier, puis poussez la plante du pied en arrière entraînant le genou sans bouger le bassin, ni le dos;
- faites le chemin inverse.



# fermes



## Les plus et les moins

- Le temps consacré à une activité physique est du crédit santé offert à votre corps.
- Soyez constant dans la fréquence des séquences et progressif dans l'intensité. Une pratique bien dosée est recommandée pour le bienfait de votre équilibre tissulaire.
- Des membres inférieurs forts évitent des sollicitations au niveau du bas du dos, sollicitations pouvant entraîner, par exemple, une posture cambrée et passive, des douleurs dans la région lombaire, voire des lumbagos.
- Pratiquez activement l'autoagrandissement (position grandie et alignée de la colonne vertébrale) afin de mieux stabiliser le tronc. Le travail sur les membres inférieurs sera d'autant plus efficace.
- La respiration est importante pour l'oxygénation des muscles: respirez régulièrement! L'accent est mis sur l'expiration effectuée lors de la contraction musculaire.
- La douleur est une sonnette d'alarme: arrêtez aussitôt l'exercice qui crée la douleur.

## 3

### Renforcer la face externe des cuisses

**Buts de l'exercice:** tonifier la région latérale du haut des cuisses, automatiser le mouvement latéral des jambes tout en stabilisant le bassin et le dos.

**Position de départ:** assis sur le côté, une jambe libre dans le vide.

#### Action:

- dirigez lentement le genou à l'extérieur en gardant le pied loin de la chaise;
- redescendez pied et genou en direction de la chaise tout en freinant.

## 3 règles pour bien pratiquer vos exercices

**1. Rythme:** il doit être agréable et constant pendant toute la durée de votre entraînement. Pour être efficace, travaillez lentement, comptez environ 4 secondes pour un mouvement complet.

**2. Répétition:** 3 à 8 séries de 10 mouvements répétés sont recommandées.

**3. Fréquence:** 2 à 3 fois par semaine