

Muscler ses fesses :



Pour sculpter ses fessiers, il existe un incontournable : les squats !

L'allié des fesses : le squat

Les bienfaits du squat sont nombreux. Non seulement il muscle les fessiers, mais aussi les cuisses et sollicite la sangle abdominale. Les squats font également travailler l'équilibre ! L'exercice est un classique parfait pour sculpter ses fesses, et les raffermir. Attention, il faut bien garder à l'esprit que l'exercice limite le stockage de graisses localisées, mais que pour maigrir, les affiner, il faut associer la musculation à du cardio ainsi qu'à de bonnes habitudes alimentaires.

Les différents types de squats

Le squat traditionnel, exercice de base du renforcement musculaire est utilisé dans de nombreuses disciplines sportives. Le bon mouvement : debout, écartez les jambes largeur épaules, tournez les pieds légèrement vers l'extérieur. Regardez et tendez les bras droit devant vous. Une fois en position de départ, pliez vos jambes en poussant vos fesses vers l'arrière, comme si vous alliez vous asseoir et penchez votre dos légèrement vers l'avant. Repoussez vos jambes pour revenir en position de départ. Les précautions à prendre : durant les squats, maintenez bien vos abdos et ne décollez pas les talons et si vous êtes débutants, n'essayez pas de descendre trop bas. Au fur et à mesure des séances, vous améliorerez votre amplitude.

Pour diversifier les plaisirs et surtout l'intensité, il existe de nombreuses variations possibles au squat classique. Le squat jump tout d'abord qui ajoute un saut lorsque vous vous relevez. Le squat sumo lui se fait les jambes très écartées sollicitant ainsi les adducteurs et galbant les fesses. Avec des poids, vous pouvez aussi faire des squats avec une barre lestée sur vos épaules ou encore en tenant un disque devant vous au niveau de la poitrine et les coudes serrés.

Les fentes ou "split squat" est également un excellent exercice pour muscler ses fesses. Un haltère dans chaque main, écartez vos jambes l'une devant l'autre. Pliez la jambe de derrière vers le sol en décollant le talon et remontez.

Attention à votre respiration : vous devez expirer lorsque vous poussez sur vos jambes pour revenir debout.

Le squat est un excellent moyen pour débuter une séance de sport, de cardio-training notamment. Et après n'oubliez pas de vous étirer pour relâcher les tensions musculaires !