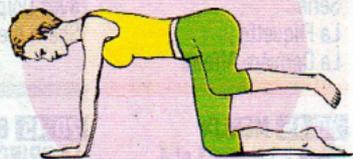


EXERCICES CIBLÉS POUR FESSIER MUSCLÉ, INGRÉDIENTS EXOTIQUES POUR COSMÉTIQUE NATURELLE... COUPE DU MONDE DE FOOTBALL OBLIGE, DU 12 JUIN AU 13 JUILLET, PASSEZ À L'HEURE BRÉSILIENNE. Par Marie-Élise Cobut

Que vous ayez des fesses bien rebondies et galbées comme la Vénus callipyge – style Beyoncé et Kim Kardashian – ou nettement plus plates, pour rivaliser avec les filles d'Ipanema ou de Botafogo, il faut surtout travailler la fermeté ! Et pas question d'avoir des complexes face aux Brésiliennes, car bon nombre d'entre elles ont recours à une intervention chirurgicale qui consiste à se faire poser des prothèses remplies de gel de silicone ou à se faire injecter de l'acide hyaluronique... Alors, rien de tel que la gym et la danse pour se sculpter des fesses de rêve !

## Des fesses superbes

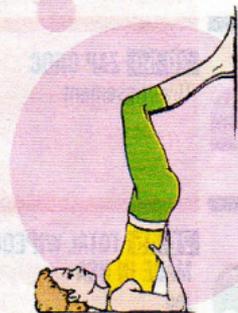


### Stimuler

À quatre pattes, décollez le genou gauche en gardant la jambe pliée et le dos droit. Tendez la jambe gauche latéralement. Maintenez la position 3 secondes. Revenez à celle initiale. Répétez 5 fois. Changez de jambe.

### Étirer

Allongée sur le dos, décollez le pied gauche et allez chercher avec les mains l'arrière de la jambe gauche. Posez le pied droit sur le genou gauche. Resserrez vers vous la jambe gauche pendant 1 mn. Changez de jambe. Recommencez 3 fois.



### Renforcer

Placez-vous à 1 m du mur, sur le dos, mains le soutenant, plantes des pieds contre le mur, genoux fléchis. Lâchez les mains et maintenez la position le plus longtemps possible. Répétez 3 fois.

● Exercices issus d'*Objectif jolies fesses*, d'Isabelle Chicot (Larousse)