



Santé minceur

CELLULITE

20 astuces pour la réduire au max'!

C'est décidé, vous êtes prête à traquer sur vos rondeurs le moindre centimètre de cellulite ou de peau d'orange disgracieuse ! Pour partir bien armée au combat, voici 20 conseils et astuces pour venir à bout de vos capitons.



2 EXERCICES CONTRE LA CULOTTE DE CHEVAL !

- A 4 pattes, dos plat et tête dans le prolongement du cou, les bras tendus à la verticale. Jambe droite fléchie avec la cuisse perpendiculaire au sol. Tendez votre jambe gauche vers l'arrière, pied fléchi pose au sol. Montez la jambe gauche à l'horizontale dans le prolongement du dos en contractant les abdominaux et en gardant les deux fesses à la même hauteur. Inspirez en montant la jambe et évitez de creuser le dos. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.
- Allongée sur le dos, bras tendus, légèrement écartés et posés sur le sol. Jambes fléchies, pieds au sol légèrement écartés, genoux ouverts. Soulevez le bassin en poussant avec les jambes et en contractant abdominaux et fessiers sans creuser le dos. Inspirez pendant la montée, soufflez pendant la descente.

d'éliminer les cellules graisseuses installées et d'activer cette « pompe », c'est l'endurance. Choisissez de préférence les sports qui allient fermeté et douceur : le vélo, la natation, la randonnée, l'aérobic et les exercices spécifiques pour renforcer vos fessiers.

7. Muscler vos fessiers

Toutes les occasions sont bonnes pour muscler vos fessiers ! Partez au boulot à pied, jouez la « working girl » avec vos chaussures de rechange dans le sac, 20 minutes de marche rapide par jour est idéal pour affiner sa silhouette. Oubliez les ascenseurs et les escalators, préférez les escaliers. Montez les rapidement sur la pointe des pieds en contractant bien les fesses. Au bureau, lorsque vous êtes assise, serrez vos fesses, tenez la position plusieurs minutes, jusqu'à sentir une brûlure de vos muscles.

8. Se masser

Associé au sport, les massages sont tout aussi nécessaires et complémentaires par leurs bienfaits drainant et désinfiltrant. Après le sport ou une fois par jour, ils activent la circulation sanguine et favorisent les échanges veineux. Vous

trouvez en magasins, des petits appareils pour pratiquer chez vous les massages circulaires, plus connu sous le nom de « palper-rouler ». Ces appareils agissent en trois temps, le palper soulève la peau, le massage aspire la peau et le rouler masse. Ces mouvements vont aider à évacuer les toxines, limiter la rétention d'eau et surtout « casser » les capitons de graisse.

9. Utiliser l'électrostimulation

Pour celles qui sont réticentes à la pratique d'une activité sportive, il reste la solution des techniques avec machines dans les instituts ou chez les kinésithérapeutes. Pour se muscler sans efforts, l'électrostimulation conviendra aux adeptes du farniente. C'est une méthode de musculation passive par l'intermédiaire d'un courant électrique. On place sur les zones à muscler des électrodes, et on ajuste la force des contractions musculaires à la demande. La séance dure 25 minutes, mais assure une efficacité par rapport à une séance de gymnastique traditionnelle.

10. Faire confiance au drainage manuel

Concernant les techniques de massage professionnelles, la méthode manuelle la plus connue est le drainage lymphatique. Pendant une heure, le kinésithérapeute masse doucement puis avec différentes pressions les points ciblés en vue d'améliorer la circulation de la lymphe. Le but est de rompre les amas graisseux

pour obtenir un drainage. Cette méthode est reconnue pour son action réellement efficace (au bout de 10 séances) et son action apaisante.

11. Miser sur l'endermologie



L'endermologie, quant à elle, consiste à reproduire les techniques du « palper-rouler » avec un appareil *Cellu M6* (laboratoires LPG) utilisé par les kinésithérapeutes. Les deux rouleaux de l'appareil permettent d'enclencher un processus naturel d'élimination des surcharges graisseuses, tout en tonifiant et en raffermissant la peau. Il faut compter une quinzaine de séances pour observer une réduction notable de la circonférence corporelle.

12. Choisir la pressothérapie

Recommandée aussi dans le cas d'insuffisance lymphatique. Ce massage s'effectue par le biais de bottes qui se gonflent et se dégonflent en suivant la circulation lymphatique, pour la relancer. Elle est également conseillée pour lutter contre la cellulite.

13. Passer à la gym aquatique

Les exercices effectués en apesanteur dans l'eau permettent un raffermissement des tissus.

