



# 5 bonnes astuces POUR SCULPTER SES JAMBES

**Mollets trop forts ou trop fins, cuisses pas assez toniques, cellulite récalcitrante... Ça, c'était avant. Il suffit de connaître les basiques (et de les appliquer) pour améliorer l'aspect de ses jambes et se réconcilier avec les shorts. Suivez le guide !**

## 1 ONN'OUBLIE PAS SA SÉANCE CARDIO

Faire uniquement de l'exercice cardio ne va pas nous aider à nous construire un corps musclé et tonique, mais cette séance reste importante pour le cœur, les poumons et l'endurance musculaire. Pour optimiser son entraînement et gagner en puissance musculaire, le travail intermittent (comme le fractionné en course à pied ou le Hiit) est intéressant. Tout comme la musculation, il permet d'augmenter le métabolisme de base et de construire du muscle, en conservant les bienfaits de l'entraînement cardio.

## DES EXERCICES POLYARTICULAIRES

# 2

Les jambes regroupent plusieurs grands muscles qui, lorsqu'ils sont renforcés, permettent d'avoir une silhouette sculptée et harmonieuse. Alors, pour muscler ses jambes, il est intéressant de choisir des exercices polyarticulaires, qui renforcent plusieurs muscles à la fois. Ils ont l'avantage d'augmenter notre métabolisme de base et de brûler plus de calories. Les cuisses constituant l'un des groupes musculaires les plus puissants et les plus énergivores du corps, c'est tout bénéf ! En plus de renforcer nos jambes, on sollicite d'autres muscles (fessiers, mollets, abdos), ce qui n'est pas négligeable. Les exercices de musculation polyarticulaires ont un autre avantage : ils déclenchent des réactions hormonales qui permettent de mettre à mal les graisses récalcitrantes.

## Son astuce belles gambettes!

**OCTAVIE ESCURE**, créatrice de la méthode Fit'Ballet et professeure de danse classique, 30 ans.

**Son secret :** la danse. En tant que danseuse classique, il n'y a pas un jour qui passe sans que j'enfile mes chaussons et que je me retrouve à la barre ! J'ai très peu de temps pour

d'autres activités, sinon, j'essaie de prendre des cours de yoga et de Pilates avec mes amies ! Côté alimentation, je l'avoue, je ne suis pas vraiment healthy... Je mange lorsque j'en ressens

l'envie et ce qui me donne envie !

**Son conseil d'amie :** dormir les jambes légèrement surélevées ! C'est super pour améliorer le retour veineux et soulager les jambes lourdes.



5

### **AVOIR DES REPAS SUFFISAMMENT CONSISTANTS**

À force de faire une fixette sur nos objectifs, on en arrive parfois à trop réduire notre apport calorique quotidien. « En consultation, j'ai des personnes qui ne constatent aucun résultat malgré une activité physique régulière, tout simplement parce qu'elles ne mangent pas assez », explique Maxime Mességué, diététicien-nutritionniste. « Avec un apport énergétique trop faible, le corps se met en mode économie, brûle moins de calories et déstocke moins les graisses. On finit par stocker les excès. » Comme l'explique l'expert, il est important de « recharger les batteries en mangeant », on ingère autant de calories que celles que l'on vient de brûler afin de permettre au corps la reconstruction musculaire et l'augmentation du métabolisme de base. De cette façon, on accroît l'énergie dépensée au repos.

4

### **LA CAFÉINE CONTRE LA CELLULITE**

S'il n'y a pas de solution miracle pour se débarrasser de la cellulite, il existe un principe actif reconnu scientifiquement comme agissant sur les cellules graisseuses logées sous la peau : la caféine. Un tube de 90 ml ne contenant que 3 % de caféine, ces crèmes amincissantes, seules ne suffisent pas et ne font pas mincir. Halte aux mensonges marketing du type « se remodeler en dormant » ! En revanche, les crèmes anticellulite avec un concentré en caféine ont une action locale qui – associée à l'entraînement et à une alimentation équilibrée – fait son petit effet ! On peut les appliquer du bas vers le haut, avant ou juste après l'entraînement, pour optimiser leurs effets.

3

### **LE PALPER-ROULER 2.0 POUR DESTOCKER**

Déstocker les graisses sur des zones ciblées en stimulant les adipocytes et rendre la peau plus ferme et lisse, c'est la promesse du palper-rouler 2.0. La machine utilise une stimulation mécanique reposant sur ce célèbre massage, qui a fait ses preuves pour désincruster les graisses. Mais si la méthode manuelle peut-être particulièrement douloureuse, la version mécanique du Cellu M6 est indolore ! Elle est associée à une aspiration qui permet aussi d'activer la circulation sanguine et lymphatique. À nous les jambes légères ! En revanche, il faut éliminer ces graisses de l'organisme via l'entraînement, au risque que nos cellules les stockent de nouveau.