



BOUGEZ VOS FESSES!

Par Francine Savard, spécialiste en conditionnement physique

Le titre ne peut être plus clair! Afin d'obtenir un derrière exemplaire, il faut vous activer en petit pépère du côté musculaire. Certes, il n'est pas donné à toutes d'hériter d'un postérieur supérieur. Néanmoins, il demeure encore possible d'améliorer ce que l'on possède!

Photos: Rachel Côté Mannequin: France Garneau (Agence ProActif Fitness)

●●● Rien de plus beau que de belles hanches et fesses, mesdames! Plusieurs personnalités populaires en ont fait leur marque de commerce, telles que Beyoncé, Shakira et, bien sûr, Jennifer Lopez.

Les fesses jouent un rôle de premier plan en ce qui a trait à la santé de votre dos et de vos genoux. Il est important de les maintenir fortes afin qu'elles soient fonctionnelles. Lorsque vos muscles fessiers sont faibles, vous pouvez, en retour, souffrir de maux de genoux et de dos. Si le cas est tel et que vous faites partie des grandes sportives, vos performances refléteront votre piteuse condition. Les fessiers sont de puissants muscles qui, lorsque bien entraînés, sauront montrer leurs atouts sous plus d'une facette, que celle-ci soit strictement esthétique ou qu'elle concerne la pure performance.

Précisons que le fessier se compose de trois muscles: le plus profond, soit le minimus, le médius en deuxième et le plus superficiel et le plus volumineux, le maximus. Chacun d'entre eux exécute une tâche légèrement différente au niveau de l'articulation de la hanche:

Minimus: responsable de l'abduction, de la rotation interne pendant l'abduction et de l'abduction horizontale.

Médius: responsable de l'abduction, de la rotation externe (fibres antérieures pendant l'abduction) et de l'abduction horizontale.

Maximus: responsable de l'extension, de l'adduction (fibres inférieures), de la rotation externe et de l'abduction horizontale.

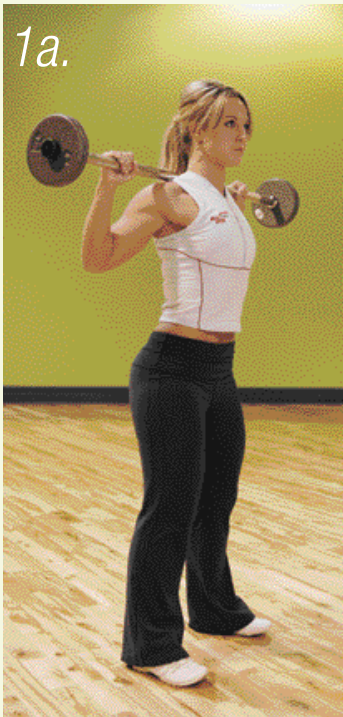
Ces fonctions sont primordiales afin de maintenir une bonne et efficace cadence, soit pour marcher, courir ou encore monter des escaliers, pour ne nommer que quelques activités. Du même coup, vous attirerez probablement quelques regards persistants en ce qui concerne le sujet traité.

Maintenant, vous comprendrez à quel point il est important de ne pas rester assises sur vos lauriers! Afin de rendre vos fesses plus belles, plus fortes et plus fonctionnelles, voici quelques exercices pour les durcir:

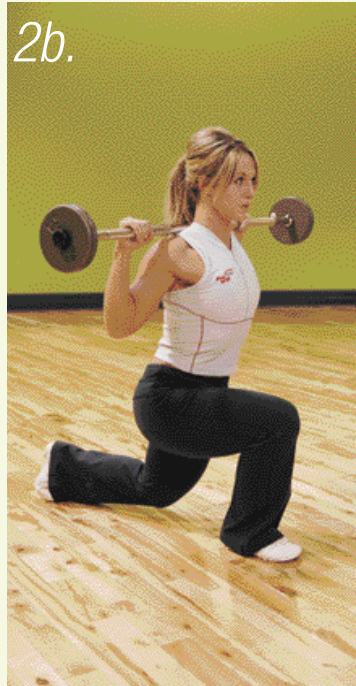
Faire 3 séries de 8 à 12 répétitions de chaque exercice.
Descendre en 4 sec. et remonter en 1.



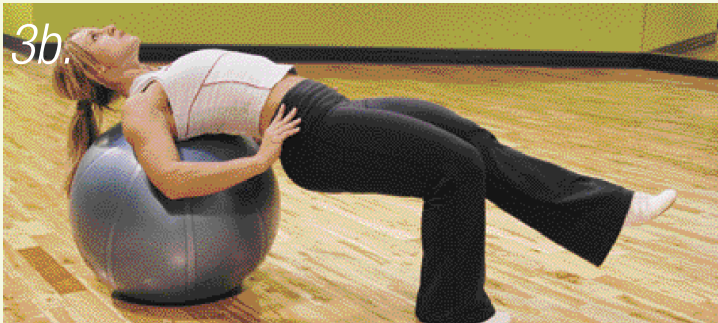
Pour en savoir plus, ou pour un rendez-vous visitez le www.proactiffitness.com



**1) HYPERFLEXION DES GENOUX
BILATÉRAL AVEC BARRE**



2) HYPERFLEXION DU GENOU – UNILATÉRAL ALTERNÉ AVEC BARRE



3) EXTENSION DE LA HANCHE – UNILATÉRAL SUR BALLON SUISSE



Laissez-vous
envelopper par
la douceur du satin.
Oceania™ de Satin Care
possède un hydratant pour
la peau constant de la
soie qui aide à garder
votre peau visiblement
lisse et douce
au toucher.