



## Un fessier dur comme... du ROC!

Vous aimeriez avoir un postérieur digne de mention pour cet été? Juste assez pour faire stopper quelques piétons, ralentir la circulation... et peut-être créer quelques collisions? Méchantes, allez! MODÈLE: MICHÈLE LÉVESQUES / PHOTOS: RACHEL CÔTÉ (RACHELCOTE.COM)

**I**l est vrai que plus les saisons passent, plus nos maillots semblent rapetisser. Raison de plus de s'assurer que ce que l'on y glisse ne soit pas trop gros et que ces fesses soient bien belles! Celles-ci sont l'objet d'une certaine obsession depuis longtemps. D'ailleurs, notre langage corporel en témoigne. Se frapper la

fesse est un geste qui semble laisser entendre (à qui le veut bien...): «Dieu que je suis sexy! Je ne me peux plus!» Jalouses? Allez, les filles,

il y a pas de mal à s'exprimer!

Vous désirez vous aussi être fières de votre derrière? Voici donc une

routine d'exercices qui saura vous mettre au défi et donner des résultats. Mais tenez-vous-le pour dit: les muscles fessiers sont tenaces! Vous devez les stimuler intensément afin que cela soit payant, car ceux-ci sont très forts!

Il faudra donc vous armer de patience, chialer en silence et suer quelques gouttelettes...

Bien sûr, il va sans dire que votre hydratation et votre alimentation devront être adéquates! Prêtes pour relever le défi? **Bonne séance!**  
**Soyez ProActif! Muscler votre santé!**

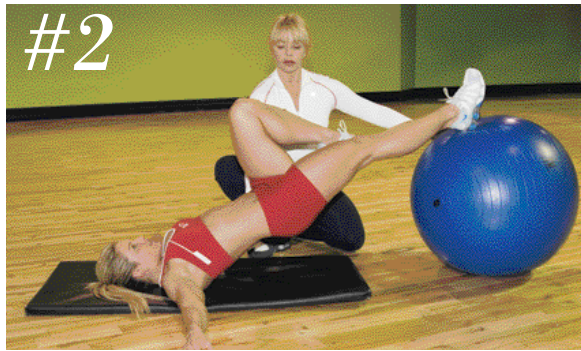
«Se frapper la fesse est un geste qui semble laisser entendre (à qui le veut bien...): «Dieu que je suis sexy!»

**POSITION-ACTION: EXÉCUTION DE TROIS SÉRIES PARTOUT!  
FRÉQUENCE DE L'ENTRAÎNEMENT: DEUX FOIS PAR SEMAINE.**

# A vitalité!



**#1**  
**Fentes avant alternées**  
**24-30 répétitions.** Bien droite, les abdos bien contractés, descendez en 2 temps et remontez en 1. Faites un grand pas en avant et simultanément, fléchissez le genou arrière. Retourner à la position de départ.



**#2**  
**Extension/flexion hanche et genou avec ballon suisse**  
**8-10 répétitions par jambe.** Sur le dos, élevez le corps, tirez en 1 temps le talon à la fesse. Descendez, remontez le bassin puis rallongez en 3 temps jusqu'à la position de départ.



**#3**  
**Fentes latérales alternées**  
**24-30 répétitions.** Gardez une bonne distance entre les jambes. Fléchissez le genou dans la direction où vous vous dirigez et simultanément, fléchissez le tronc. Descendez en 3 temps et remontez en 1.



**#4**  
**Abduction de la jambe sur banc**  
**12-15 répétitions par jambe.** Les mains en appui sur un banc horizontal, une jambe tendue en direction du sol. Maintenez bien sur vos abdominaux contractés et soulevez la jambe, idéalement jusqu'à ce qu'elle soit parallèle au sol.

**BRAVO À TOUTES CELLES QUI ONT EU DU CŒUR AU VENTRE! JE VOUS SOUHAINTE MAINTENANT UNE BONNE RÉCUPÉRATION, DE BEAUX PANTALONS BIEN MOULANTS ET UN TOUT PETIT BIKINI! SOYEZ PROACTIF! MUSCLEZ VOTRE SANTÉ!**

**Pro fitness**  
**actif**

Soyez Proactif ! Musclez votre Santé !

Pour en savoir plus, visitez [www.proactiffitness.com](http://www.proactiffitness.com) ou composez le (514) 257-SPOR (7767).