

Un corps parfait - 1/1

Si vous peaufinez votre silhouette avant l'été ? Muscler-vous là où vous avez besoin en ciblant vos efforts sur les récalcitrantes, les résultats seront au rendez-vous...

Chaque sport a une action particulière sur la musculature. Certaines activités développent les jambes alors que les autres raffermissent le fessier ou les abdos. A vous de pratiquer les activités qui feront disparaître les petits défauts qu'il vous semble nécessaire de corriger.

Pour les mollets volumineux

Rien de tel que la danse moderne sans trop de petits sauts). Vous pouvez également pratiquer la natation ou le stretching. A éviter : le step et le vélo qui font trop bien travailler les mollets.

Des cuisses arrondies ?

Misez sur la course à pied car elle affine les membres inférieurs, tout comme le ski et le roller. Vous transpirez mais c'est efficace. A éviter les sports "portés" qui ne font pas vraiment travailler les jambes, comme l'équitation.

Si vos fesses sont un peu flasques

C'est le moment de chausser vos tennies et de vous mettre à la course à pied. La corde à sauter est elle-aussi particulièrement efficace pour retrouver des fesses rebondies. Sinon montez les escaliers deux à deux.

Un ventre lâche ?

Pas la peine d'enchaîner des séries d'abdos interminables ou de suer sur le rameur... Prenez plutôt un abonnement à la piscine. Le dos crawlé est très efficace pour muscler la ceinture abdominale. A éviter : la brasse et le vélo (qui ne muscle pas les abdominaux et dont les à-coups peuvent accentuer l'aspect "ventre détendu")

Pour un dos droit

Nagez car l'eau réconcilie le corps avec le mouvement. Vous pouvez aussi essayer l'équitation ou des sports collectifs comme le basket ou le volley. A éviter : le hand, la brasse et la musculation du buste avec des appareils de gym, qui musclent trop les pectoraux.

Des épaules larges ?

Optez pour des sports qui musclent les jambes. Vous pouvez faire du roller ou de la danse. Ces disciplines sont exigeantes mais les résultats sont flagrants. A éviter : le tennis et la natation car ces activités développent essentiellement les muscles des épaules. Méfiez-vous du buste en V.