

Affinez vos cuisses : Le protocole quotidien pour des résultats visibles

Les piliers de votre réussite

- Régularité : Visez un minimum de 3 séances de renforcement musculaire ciblées par semaine.
- Massage quotidien : Complétez vos séances par un massage manuel chaque jour pour stimuler les tissus.
- Hydratation : Buvez entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour pour favoriser l'élimination des toxines accumulées dans les cellules adipeuses.

Routine de renforcement musculaire ciblée

- Squats classiques : 3 séries de 15 à 20 répétitions (pieds largeur d'épaules) pour cibler quadriceps et fessiers.
- Fentes avant : 3 séries de 12 répétitions par jambe pour tonifier l'arrière des cuisses (ischio-jambiers).
- Pont fessier (glute bridge) : 3 séries de 20 répétitions pour raffermir les fessiers et l'arrière des cuisses sans impact articulaire.
- Lifting de jambe latéral : Praticué en position couchée sur le côté pour affiner spécifiquement l'intérieur des cuisses.

Technique du palper-rouler manuel

- Sens du mouvement : Effectuez toujours le massage du bas vers le haut, en partant du genou vers la hanche, pour favoriser le drainage lymphatique et veineux.
- Durée : Consacrez 3 à 5 minutes par zone pour garantir l'efficacité du geste.
- Confort : Utilisez systématiquement une huile ou une crème de massage pour faciliter le glissement des mains et éviter d'irriter la peau.