

## MONTER LES VOLUMES

Pour Abdoulaye Fadiga\*, coach des stars et fondateur du cercle sportif privé 50 Foch, « le fessier est le plus gros muscle du corps, mais la seule façon de le développer et de voir ses proportions changer consiste à l'hypertrophier ». C'est le secret du galbe, selon l'athlète. Celui qui aide tops et actrices à se sculpter une plastique de bombe brésilienne en sait quelque chose. Et si on a la fesse plate, on suit ses recos pour les remplir.

● **Grimper les escaliers.** On monte les marches deux par deux, à plat, le talon le plus proche possible des fesses pour éviter de forcer sur les cuisses. Quand ça brûle, c'est le signal d'une hypersollicitation du tissu musculaire.

### EMBELLIR ET RAFFERMIR

avec... Concentré Anti-Âge Fermété Corps, Sisley ; Lait Hydratant Anti-Relâchement, Institut Esthederm ; Bum Bum Crème, Biocyte ; BB Cream, Hawaiian Tropic ; Défi Cellulite, Thalgo.



● **Marcher en côte.** Randonnée en montagne ou escalade, la grimpe est salutaire. L'essentiel est d'adopter un rythme lent mais sur une longue durée, entre quarante-cinq minutes et une heure et demie. En prime, on brûle !

● **Viser les sports à déplacements latéraux.** Roller, tennis ou squash, avec une mention spéciale pour le beach volley : sur un sol instable, le muscle rencontre plus de résistance et se contracte davantage.

● **Et la natation ?** « Aucun intérêt pour les fesses, même avec des palmes. Le corps est trop porté pour fournir un effort. » CQFD.

\* Ex-champion du monde de boxe thaïe.

À la rentrée, on se fait coacher dans sa nouvelle salle de sport, Champion Spirit Rive Gauche, 53-57, rue de Grenelle, 75007 Paris.

## UNE RENTRÉE RECTOVERSO

Et si on doublait la mise au retour des vacances ?

■ **On s'initie au Miha Bodytec**, l'électrostimulation coachée qui nous promet des muscles en béton en vingt minutes chrono ! bodytec-club.com

■ **À la maison**, on enfile son short Slendertone Bottom pour une tonification puissance deux.

■ **En dernier recours**, on « cryolipolyse » sa banane sous-fessière : « Une séance de **Coolsculpting** permet d'en venir à bout définitivement », assure la Dr<sup>e</sup> Maryse Mateo Delamarre. En moyenne 500 € la séance (uniquement chez les médecins esthétiques ou dans les centres de médecine esthétique).

## EFFILER SA LIGNE

Tout le monde ne fantasme pas sur les formes bodybuildées des fitness girls ou le plantureux postérieur de Kim Kardashian. Selon Cyril Lagel, professeur de yoga ashtanga au Tigre Yoga Club, « les femmes qui préfèrent exhiber des corps de danseuses, longilignes, ne doivent pas se focaliser sur les fessiers mais sur tout ce qui est autour : taille, bas du dos, cuisses et jambes, aussi bien pour allonger la silhouette que pour tirer la fesse vers le haut. L'objectif n'est pas de faire gonfler les muscles, mais de les tonifier tout en les étirant ».

● **Le principe** : adopter des postures qui renforcent les muscles profonds pour les galber en longueur et en finesse sans augmenter leur volume. ➤