Exercices musculation pour cuisses galbées et fessiers

Êtes-vous du genre à pratiquer de la musculation pour vous renforcer ou tout simplement pour travailler le côté esthétique ou bien peut être les 2 à la fois. Tristan Arfi coach forme de **moncoachingminceur.com** vous propose dans cette vidéo 4 exercices **musculation** pour les cuisses et les fessiers. En effet ces muscles travaillent ensemble on peut toutefois en travailler plus particulièrement un par rapport à l'autre en jouant sur l'écartement des jambes (plus vous serrez plus vous travaillez les cuisses).

Les 4 exercices musculation sont :

– **Le squat** : cet exercice musculation cuisse est un classique du genre. Il est très efficace s'il est pratiqué régulièrement .Il vous est proposé sans charge. Mais en fonction de votre niveau vous pouvez tout à fait rajouter du poids en prenant par exemple des bouteilles d'eau soit dans vos mains soit dans un sac à dos par exemple. Pour ceux qui peuvent investir vous pouvez achetez des haltères ou bien encore une barre de musculation et des poids mais là l'investissement est plus conséquent car il vous faudra des supports pour la barre.

– **Fente avant** jambe droite et jambe gauche. Pour les plus costauds vous pouvez également ajouter du poids.

– **La chaise** : un exercice très efficace qui peut se pratiquer n'importe où. Il suffit de pouvoir s'adosser. Un exercice sans mouvement.

– **Jump squats** : le principe ressemble au squat mais on rajoute un saut après la flexion. La aussi on peut rajouter des poids si l'exercice vous semble facile.

Combien de séries pour ces exercices musculation cuisses et fessiers ?

Pour être efficace vous devez pratiquer régulièrement 2 à 3 fois par semaine avec 3 ou 4 séries de 10 à 15 répétitions. Commencer doucement puis augmentez le nombre de séries et le nombre de répétitions ou alors ajoutez du poids.

Pensez également à vous étirer entre chaque série. Je vous laisse avec cette vidéo pour plus de précisions. Des questions n'hésitez pas à me contacter.

Jean Philippe

Je Mange,
Je Mincis
Cliquez Ici
Retrouvez votre poids de forme sans peser
les aliments ni compter les calories