

# Musculation sans matériel : Fentes avant pour modeler vos cuisses



Vous souhaitez remodeler votre silhouette, affiner vos cuisses ou bien encore prendre du muscle mais vous n'avez pas de matériel. Voici un exercice de musculation sans matériel: les fentes avant. Cet exercice vous permet de développer les cuisses, les fessiers et les ischion- jambier La vidéo qui suit vous propose cet exercice avec un coach pour agir en toute sécurité et de façon efficace .Il s'agit de Christian Arfi coach de [moncoachingminceur.com](http://moncoachingminceur.com).

## Description de cet exercice de musculation sans matériel

1. Position de départ : placer les épaules vers l'arrière, la poitrine en avant .Le corps est gainé (surtout les

abdominaux qui sont en contraction).

2. Mains sur les hanches on avance la jambe droite vers le sol en la fléchissant et en fléchissant la jambe gauche également les genoux sont au sol. Il faut souffler dans la montée.

Cet exercice peut se réaliser soit en travaillant la même jambe soit en alternant une fois jambe droite une fois jambe gauche.

Plus vous allez chercher loin devant plus vous allez travailler plus les fessiers travaillent. Si vous écartez moins vous allez plutôt travailler les cuisses.

## **Comment de répétitions et combien de séries pour cette musculation sans matériel ?**

En fonction des objectifs que vous vous fixer, le nombre de répétitions et de séries peut varier. Pour perdre du poids vous augmenterez le nombre de séries et de répétitions. Plus le temps de pratique est long et plus vous brûler de calories. Mais attention tout dépend également de l'intensité. Vous perdez moins de calories à faible intensité qu'à intensité élevée.

**Et puis n'oubliez pas : bouger et bien manger !!!**

Que votre objectif soit de perdre du poids, de maigrir ou de prendre du muscle c'est votre alimentation qui fera la différence.

interval training 3 une séance de fractionné *par jphil3600*

