

## ENVIE D'AVOIR DES JAMBES DE GAZELLE ? ESSAYEZ CES SPORTS !



*Noa Gonzo Rombo* | 01 avril 2022

Vous voulez des jambes fuselées, galbées, mais vous ne savez pas comment faire ? Pas de panique ! On vous propose 6 sports pour obtenir des gambettes de rêve !

**C**haque printemps, c'est la même histoire, vous sentez les températures augmenter et vous êtes terrifiée à l'idée de devoir porter des vêtements plus courts. Ce n'est pas que vous n'aimez pas les jupes, les robes ou encore les shorts, ni même que vous ne pouvez pas en porter, mais vous avez un gros complexe qui vous tétanise : vos jambes. Pourtant votre moitié et vos ami(e)s vous rassurent tous en vous rappelant que vos jambes sont parfaites telles qu'elles sont. Mais rien n'y fait ! Pour vous, **les jambes sont le summum de la féminité et les vôtres ne sont pas à la hauteur.**

Pour commencer, c'est faux. Votre moitié et vos ami(e)s ont raison, **vos jambes sont parfaites telles qu'elles sont.** Mais si en revanche vous voulez leur apporter un peu plus de galbe et de définition, nous sommes là pour vous aider ! On a déniché rien que pour vous 6 sports qui font tout particulièrement travailler les jambes.

Avec ça, vous allez mettre des jupes tout au long de l'été !

*Enjoy,*

*Les Éclaireuses*

## 1. AVOIR DES JAMBES DE DANSEUSE GRÂCE AU YOGA ? C'EST POSSIBLE !

On le sait, le yoga est **une pratique incroyablement bénéfique pour le corps, mais aussi pour l'esprit**. Non seulement vous vous musclez, mais vous vous assouplissez aussi tout en vous permettant d'améliorer votre posture. En ce qui concerne vos jambes, le yoga est une manière d'améliorer votre circulation sanguine et de les tonifier.

Prenez par exemple cette posture : Utkatâsana aussi appelée la posture de la chaise. Elle est **idéale pour tonifier l'ensemble du bas du corps : fessiers, cuisses, mollets, chevilles et pieds**. On vous montre comment la réaliser. Commencez en posture de la montagne, les pieds joints et les bras le long du corps. Sur une inspiration, levez les bras vers le ciel, les paumes face à face. Sur une expiration, pliez les genoux et descendez les fesses vers le sol comme si vous vouliez vous asseoir sur une chaise. Les genoux ne doivent pas dépasser les chevilles, le dos reste droit. Regardez entre vos mains et maintenez la posture durant quelques respirations.

Vous êtes débutant(e) et vous avez besoin de cours de yoga ludiques ? Abonnez-vous au **Tigre Yoga Club**. Différents professeurs y proposent des cours vidéos dédiés à des zones spécifiques du corps et des objectifs précis. Parfait donc pour vos gambettes !

## 2. VOUS TROUVEZ LE VÉLO ENNUYEUX ? ESSAYEZ SA VERSION 2.0 POUR TONIFIER VOS JAMBES !

C'est logique, le vélo est LE sport idéal pour bien travailler ses jambes. Mais il faut bien avouer aussi que si vous vivez en ville, difficile de faire du vélo sans manquer de se faire écraser toutes les 30 secondes par un camion. Et qui a envie de faire du vélo sans aucun but coincé en intérieur dans une salle de sport ? Pour rendre cette pratique un peu plus excitante, on vous propose de découvrir le **dynamo cycling**.

Le concept est très simple, vous allez voir. Dans de grandes salles qu'on appelle studios se trouve une quarantaine de vélos alignés, lumière tamisée et bande-son digne d'un concert de Beyonce c'est une ambiance survoltée qui vous attend. Dirigées par un coach, ces séances sont un vrai moyen de sculpter vos jambes.

Retrouvez les studios Dynamo partout dans Paris et sa petite banlieue.

**<https://dynamo-cycling.com/>**

### 3. LE CARDIO DANSE : MUSCLEZ VOS JAMBES AVEC GRÂCE

Vous êtes fan de danse ? Ne bougez pas, on a trouvé le concept idéal pour vous : de la danse et du fitness réunis dans une seule et même discipline ! Les bienfaits de ce sport qu'est la danse sur vos jambes ne sont plus à prouver, mais pour les retardataires du fond en voici quelques-uns : elle tonifie le corps, améliore la coordination motrice et stimule la circulation sanguine. Grâce à elle, exit le mal de dos et les jambes lourdes !

Mais revenons-en à notre découverte incroyable ! Cardio barre, Pilates, danse et enfin yoga ce sont 4 disciplines qui sont pratiquées chez **Kalon Mouvement**. Coachée par des danseuses de cabaret (la grande classe), vous pourrez, en ligne ou en studio, travailler sur **un challenge pour obtenir les mêmes jambes que vos showgirls favorites**. Des programmes bien précis pour que vous puissiez tout reproduire à la maison !

Alors, inscrivez-vous !

### 4. OBTENEZ DES JAMBES DE STAR GRÂCE AU PILATES !

C'est le sport de toutes vos stars hollywoodiennes préférées. D'Hailey Bieber à Kelly Rowland en passant par Sandra Bullock ou encore Kendall Jenner. Toutes ne jurent que par le Pilates (que l'on devrait plutôt appeler la méthode Pilates). **L'objectif de la méthode Pilates : le développement des muscles**

**profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire**, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques. Inspirée du mouvement des animaux, mais aussi d'autres disciplines comme le yoga, le Pilates est un moyen très efficace d'affuter certains muscles de son corps.

Besoin d'aller encore plus loin ? Testez la **méthode Lagree**, venue de Los Angeles, c'est une sorte de Pilates amélioré (il se chuchote que grâce à cette méthode, vous transformerez votre silhouette en seulement deux semaines).

## 5. PARCE QU'ON PEUT OBTENIR DES JAMBES FUSELÉES TOUT EN S'AMUSANT, FAITES DU ROLLER !

Comme le vélo, le roller est une activité idéale pour spécialement se muscler les jambes ! Autre avantage : vous pouvez faire de longues balades en ville et en toute sécurité puisque les pistes cyclables sont aussi destinées aux amateurs de rollers. Balades durant lesquelles non seulement vous travaillerez les muscles de vos jambes, mais en plus **votre cœur vous remerciera puisque vous travaillerez aussi votre cardio**. De la musculation et du cardio en une seule discipline, que demander de plus ?

## 6. DU TRAMPOLINE FITNESS ? LA NOUVELLE TENDANCE QUI VA AFFOLER VOS GAMBETTES

Oui, vous avez bien lu ! On ne vous parle pas du trampoline dans le jardin de votre cousine qui, tous les étés, fait le bonheur de toute la famille. Non, là on parle d'un véritable outil fitness qui va transformer vos jambes en un rien de temps !

Pour commencer, faire du trampoline est **le moyen le plus efficace de renforcer votre masse musculaire**. Ensuite, sauter au trampoline mobilise l'ensemble des muscles du corps sans impliquer les chocs au sol, c'est donc une activité qui permet de tonifier et d'affiner.



Certains experts affirment même qu'une séance de trampoline et une séance de jogging ont le même effet sur l'organisme !

Alors, prête à sculpter vos jambes ?

