



Préface5

➤ INTRODUCTION

Les bases :
apprenez à vous connaître7

*La remise en forme du ventre, des jambes
et des fessiers*8

Planifiez vos objectifs9

Quelle sportive êtes-vous ?12

Comment êtes-vous bâtie ?16

La constitution physique – une question
de prédisposition18

L'équipement19

Une alimentation saine21

➤ PRATIQUE

Les trois piliers
de votre forme physique23

La pratique de l'endurance24

L'échauffement et l'étirement25

Le mythe du pouls brûleur
de graisses25

Le fonctionnement de la combustion
des graisses31

Un entraînement musculaire efficace32

Ce dont vous avez besoin32

Bien démarrer pour mieux continuer33

Comment développer ses muscles35

Question de méthode36

De la tenue !39

*La mise en forme du ventre,
des jambes et des fessiers*43

Tout d'abord :

s'échauffer avec le sourire44

À vous de jouer !44

L'étirement : une question de goût47



<i>Un ventre plat</i>	48
Les muscles du buste	48
La musculature abdominale profonde	50
La musculature abdominale superficielle	56
Mouvements combinés du ventre et du dos	62
Le stretching pour une taille fine	66
<i>Des jambes fermes</i>	68
Un travail en équipe	68
Des jambes tout en longueur	86
<i>Des fesses belles à croquer</i>	88
Modeler le postérieur	89
Étirements des fessiers	104

Des programmes complets107

*Un module d'exercices
pour chaque partie du corps*108

Un module d'exercices pour des proportions harmonieuses	108
Exercices pour le buste	109
Programme d'entraînement pour le ventre	112
Programme d'entraînement pour les jambes	114
Programme d'entraînement pour les fessiers	116
Programme anticellulite.....	118

➤ ANNEXES

Index.....	120
Index des exercices	122
<i>Le point sur l'essentiel</i>	128