



marie claire



Mode Beauté Société Culture Célébrités Astro Prescription Beauté ...



Les verres
Coca-Cola
font leur come-back*



Un verre offert
pour l'achat
d'un menu
Maxi Best Of™



Maison **DUCULTY** Epicuriens par nature

Saucisson sec artisanal depuis 1816.

Marie Claire → Beauté → Soins → Soins du corps

Les bons gestes à adopter pour prendre soin de ses jambes en été

Par Céline Mollet Mis à jour le 19/07/2022 à 10:26






Un verre Coca-Cola® offert pour l'achat d'un Menu Maxi Best Of™ ou d'un Signature by McDonald's Menu. À partir du 28 juillet 2022. Durée limitée. Le verre en cours de distribution est indiqué en restaurant. Visuels non contractuels.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR.
WWW.MANGERBOUGER.FR


Également disponible en livraison uniquement via l'application McDo+ jusqu'au 13 août, le verre sera disponible dans la rubrique « Mes Offres » du compte McDo+, pour remise en restaurant via une commande en Click&Collect jusqu'au 15 août 2022. ©2022, The Coca-Cola Company. Coca-Cola est une marque déposée de The Coca-Cola Company. *Come-back = retour.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR.
WWW.MANGERBOUGER.FR

Partager



Alors que nos jambes sortent de l'ombre et sont prêtes à arpenter les bords de plage ou à escalader quelques montagnes durant les vacances d'été, on vous partage toutes nos astuces pour en prendre soin en cette période estivale.

✕

 J'achète au numéro

Je m'abonne

Sommaire

- Sport et kiné, la clé pour des jambes tonifiées
- Les options pour lutter contre les jambes lourdes
- Epilation : comment se débarrasser des poils des jambes ?
- Hydratation et autobronzant : les gestes pour des jolies jambes

Planquées sous nos collants et jeans tout l'hiver, nos gambettes sortent généralement de l'ombre avec l'arrivée des beaux jours. On vous partage toutes les astuces et gestes à adopter pour vous sentir bien dans vos jambes cet été.

Sport et kiné, la clé pour des jambes tonifiées

Pour sculpter ses jambes, rien de tel qu'une bonne séance de marche rapide avec des baskets montées sur coussinets. À chaque pas, elles transfèrent de l'air dans la semelle, créant ainsi une instabilité, ce qui oblige le corps à se maintenir en équilibre et fait davantage travailler les muscles. Fessiers, cuisses et mollets gagnent en fermeté.

Attention toutefois, pas question de les porter toute la journée, sinon gare aux courbatures. On les chausse à chaque séance de **marche rapide**, même si on n'est pas particulièrement sportive (trajet au bureau, virée shopping...).



Inspirées de l'aquabiking, les **cabines individuelles Waterbike (en institut, spa et chez les kinés)** associent **hydromassage et cyclisme**. D'un côté, les buses drainent et relancent le système lymphatique. De l'autre, pédaler renforce les muscles et **raffermit les cuisses**, sans brusquer les articulations. Une solution idéale pour drainer la cellulite aqueuse, assouplir la cellulite fibreuse et modeler la **cellulite adipeuse**.

Le bon rythme ? En plan d'attaque, trois fois par semaine pendant quinze jours, puis deux séances hebdomadaires. Et comme la température de l'eau est modulable, on peut même gagner en vitalité avec une eau à 23 °C, qui tonifie les parois veineuses.

Autre option, se sculpter les jambes chez le kiné. L'idée : combiner les vertus du **Cellu M6 LPG® Endermologie**, pour déloger rondeurs et capitons, à celles de la machine Huber® 360 qui tonifie les muscles. Un protocole sur mesure est créé pour resculpter la silhouette, et particulièrement les jambes.

En première partie de séance, **le palper-rouler** du Cellu M6 réveille les récepteurs des cellules graisseuses et favorise la lipolyse. Ensuite, les exercices sur Huber® 360 aident à renforcer la masse musculaire. Pour des résultats visibles en deux mois, on démarre avec deux séances hebdomadaires pendant quinze jours, puis une séance par semaine.