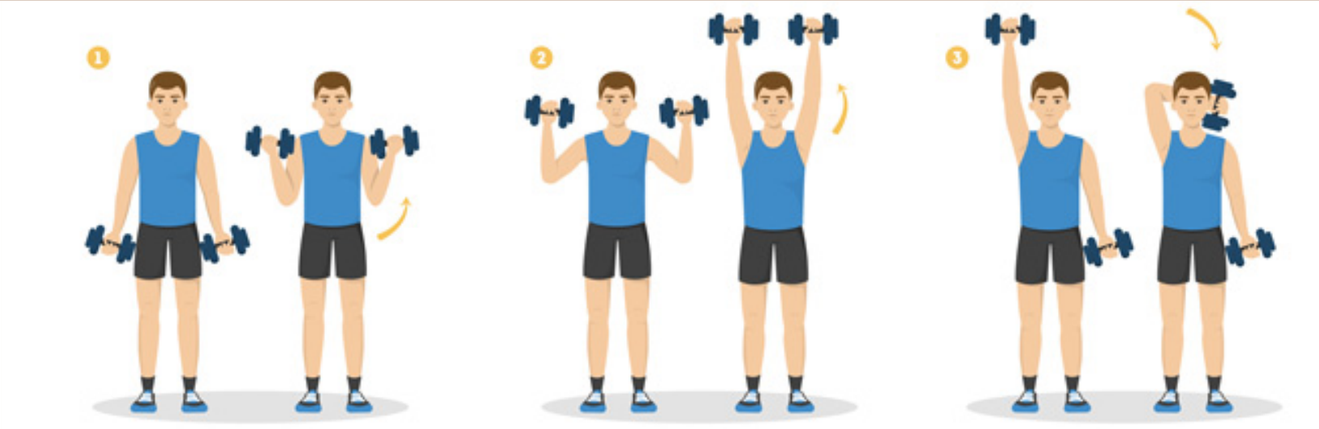
Perte de poids et excès de peau

Comment raffermir sa peau après une perte de poids ?

Exercices de bras

Les bras présentent souvent une perte de tonicité et de fermeté après une perte de poids. Pour les raffermir, il faut travailler les biceps, les triceps et les épaules. Le rameur, les tractions ou encore les pompes sont des exercices qui permettent de cibler ces muscles. Vous pouvez également effectuer des exercices de flexion et extension des bras en utilisant des haltères, ou des bouteilles d'eau si vous n'avez pas de matériel.



Les Dips !

À la maison, il est possible d'effectuer des dips en se servant d'une chaise. Placez la chaise derrière vous, appuyez vos mains sur le bord de l'assise, écartées de la largeur des épaules. Avancez les jambes devant vous, gardez-les serrées et laissez les fesses dans le vide. Seuls les talons sont en contact avec le sol.

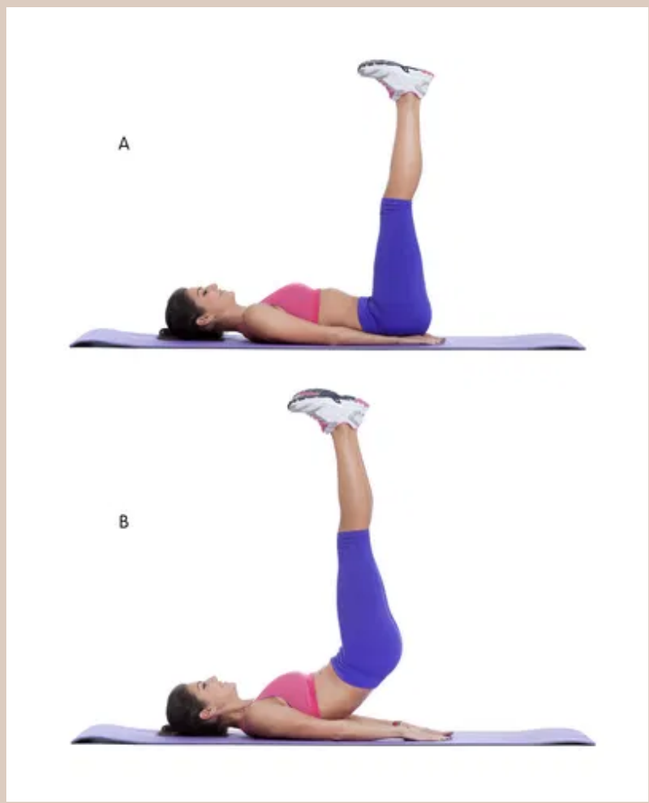
Le mouvement consiste à faire descendre doucement les fesses vers le sol, grâce à un fléchissement maîtrisé des bras visant à résister à la pesanteur. Arrêtez la descente quand la partie supérieure des bras est parallèle au sol. Enfin remontez en effectuant une extension des bras. Soulevez le poids de votre corps jusqu'à ce que les bras soient complètement tendus.

Pour chaque exercice que vous effectuerez, 4 à 5 séries de 10 répétitions seront attendues en respectant 1 minute 30 de pause entre chaque série.
Pensez à boire entre chaque pause.

Exercices pour le ventre

Pour raffermir le ventre, le gainage (ou planche) est un exercice incontournable. Selon vos capacités physiques, vous pouvez opter pour une planche classique ou pour du gainage dynamique, en levant une jambe puis l'autre ou en étant en appui sur un ballon. Le gainage fait travailler les muscles profonds et mobilise intensément la sangle abdominale

Les relevés de jambe et de bassin en partant de la position allongée, ou la "chandelle" sont également de bons exercices pour tonifier et raffermir le ventre.



Pour chaque exercice que vous effectuerez, 4 à 5 séries de 10 répétitions seront attendues en respectant 1 minute 30 de pause entre chaque série.
Pensez à boire entre chaque pause.

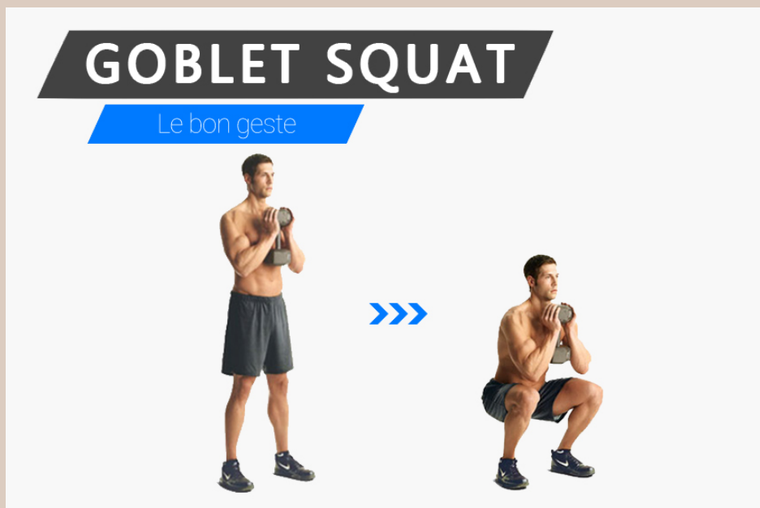
Raffermir l’intérieur des cuisses

Si la perte de tonicité est localisée au niveau des cuisses, ce sont les quadriceps, les ischio-jambiers et les adducteurs qu’il faut travailler, afin d’agir à la fois sur l’avant, l’arrière et l’intérieur des cuisses. Des exercices comme les squats et les fentes permettent de solliciter ces muscles. Ils agissent également sur les fessiers.

Debout, décalez une jambe sur le côté avant de plier le genou et descendre en position de squat sur ce côté. L’autre jambe doit être bien tendue. Puis revenez à la position initiale. Réalisez 10 à 15 fentes puis changez de côté. Vous allez solliciter non seulement les muscles des jambes, mais aussi les fessiers.

Allongez-vous sur le dos. Levez ensuite vos jambes tendues et croisez-les l’une au dessus de l’autre, en faisant des mouvements de ciseaux. Répétez 10 fois. Vous devez sentir vos muscles des jambes ainsi que vos abdos. Sans reposer vos pieds par terre, enchaînez avec 10 petits battements de haut en bas. Puis posez. Répétez cet enchaînement trois fois avant de relâcher.

Une perte de poids peut être à l’origine d’un fessier tombant. Les squats sont efficaces pour lutter contre ce relâchement cutané !
En position debout, écartez vos pieds à la largeur de vos épaules et placez vos bras le long du corps. Descendez en fléchissant vos jambes à 90°, puis remontez. Pour préserver vos genoux, veillez à ce qu’ils ne dépassent pas vos pointes de pieds. L'utilisation d'haltères ou de bouteille pour plus de poids et donc plus de travail peuvent être utilisés.



Vous pouvez aussi effectuer des battements de jambes, ce qui ne nécessite aucun matériel. Au sol, allongez-vous sur le côté, les jambes placées l’une au-dessus de l’autre. Levez la jambe libre en direction du plafond puis abaissez-la. Répétez le mouvement autant de fois que possible avant de passer à l’autre jambe. Pour intensifier l’exercice, et donc les effets sur les cuisses, vous pouvez placer un élastique autour de vos jambes, ce qui augmentera la résistance lors du mouvement.

Pour chaque exercice que vous effectuerez, 4 à 5 séries de 10 répétitions seront attendues en respectant 1 minute 30 de pause entre chaque série.
Pensez à boire entre chaque pause.

Ce qu’il faut retenir

Après un régime, surtout lorsque la perte de poids a été rapide et brutale, la peau se retrouve flasque, relâchée, en manque de fermeté et de tonicité. Parfois, cet état peut générer une gêne, voire des complexes. Heureusement, il existe plusieurs méthodes pour tonifier et raffermir la peau après une perte de poids. Les crèmes raffermissantes interviennent dans un premier temps, grâce à des actifs comme la caféine, les peptides ou encore la vitamine C. Ensuite, il est essentiel d’effectuer des exercices de renforcement ciblés pour raffermir les parties du corps qui en ont besoin : gainage pour le ventre, pompes et dips pour les bras, squats et fentes pour les cuisses et les fessiers. Dans tous les cas, il est essentiel d’éviter la sédentarité après un régime et de faire preuve de patience. En effet, il peut s’écouler jusqu’à deux ans avant que la peau ne retrouve un aspect ferme et tonique.
En outre, seule l’assiduité amène à des résultats visibles sur les zones relâchées. L'hydratation sera votre meilleure coéquipière !

Les massages et soins peuvent-ils aider à affiner les cuisses ?

Les massages drainants des cuisses et des mollets favorisent l’élimination de l’eau qui se trouve en excès dans les tissus. Ils permettent aussi de combattre en partie l’aspect cellulitique. C’est notamment le cas du palper-rouler, de l’endermologie par LPG ou encore de la méthode icoone…
En bref, aller en institut ou chez le kinésithérapeute pour réaliser des soins minceur, ça marche ! Cependant, pour des effets visibles, il faudra multiplier les séances.