

SLIMFIT

Abdos *Cuisses* Fessiers

en seulement **10 min** par jour





— AVANT DE COMMENCER —

10 minutes par jour. ***Et tout change.***

Vous n'avez pas une heure par jour à consacrer à votre corps. Et c'est OK. Faits dans le bon ordre, *5 exercices · 2 minutes chacun · 10 minutes au total, faits dans le bon ordre, suffisent* pour transformer votre silhouette.

Abdos, cuisses et fessiers — ce sont les *trois zones où le corps féminin se transforme le plus visiblement*. C'est aussi là que se logent les questions qui reviennent : ventre plat, cuisses fermes, fessiers galbés.

Pas de matériel obligatoire. Pas de salle nécessaire. Juste votre corps, un tapis, et 10 minutes. *Et chez SLIMFIT, nos coachs sont là* pour corriger chaque mouvement — parce que la technique fait 90% du résultat.

Vous êtes prête ? On y va.

01

2 MIN

Squat profond



Le mouvement reine. Cuisses + fessiers + abdos en un seul geste.

— LE MÉCANISME

Engage **les plus gros muscles du corps** : quadriceps, fessiers, ischios. Plus la combustion calorique grimpe, plus le gras du ventre fond.

— SPÉCIAL FEMMES

Galbe les fessiers et **tonifie l'intérieur des cuisses** — la zone qui résiste le plus à l'amaigrissement.

— FORMAT 2 MIN

40 secondes de squats lents · 20 secondes de récupération · 40 secondes de squats rapides · 20 secondes de fin.

COMMENT FAIRE

Position	Descente	Remontée
<i>Pieds largeur épaules, pointes légèrement vers l'extérieur.</i>	<i>Fléchissez les jambes comme pour vous asseoir. Dos droit, regard devant.</i>	<i>Poussez sur les talons, gainez les fessiers en haut.</i>

ASTUCE SLIMFIT

Genoux jamais devant les orteils. Le mouvement vient du bassin qui recule, pas des genoux qui avancent.

— COACHS SLIMFIT

02

2 MIN

Fente avant



L'exercice n°1 pour des cuisses fermes et des fessiers galbés.

— LE MÉCANISME

Travail **unilatéral** : chaque jambe travaille seule, ce qui corrige les déséquilibres et active 30% de muscles en plus qu'un squat classique.

— SPÉCIAL FEMMES

Cible **les fessiers et les ischios**, les muscles qui dessinent la chute de rein.

— FORMAT 2 MIN

1 min jambe droite • 1 min jambe gauche. Rythme contrôlé, descente lente.

COMMENT FAIRE

Départ	Pas avant	Retour
<i>Debout, pieds joints, mains sur les hanches.</i>	<i>Faites un grand pas, fléchissez les deux genoux à 90°.</i>	<i>Poussez sur le talon avant pour revenir, alternez les jambes.</i>

ASTUCE SLIMFIT

Le genou arrière effleure le sol, ne touche jamais. Et gardez le buste bien droit, jamais penché vers l'avant.

— COACHS SLIMFIT

03

2 MIN

Pont fessier



Le secret des coachs pour des fessiers bombés.

— LE MÉCANISME

Active **isolément le grand fessier** — le muscle qui donne la forme galbée. Sollicite aussi les ischios et le bas du dos.

— SPÉCIAL FEMMES

Compense le "syndrome du fessier endormi" causé par la position assise prolongée. **Réactive les fibres profondes.**

— FORMAT 2 MIN

50 répétitions lentes · 30 secondes de pause haute · 30 secondes de pulsations rapides en haut.

COMMENT FAIRE

Allongée	Poussée	Contraction
<i>Dos au sol, pieds à plat, genoux pliés à 90°.</i>	<i>Soulevez le bassin en contractant fortement les fessiers, jusqu'en ligne droite.</i>	<i>Tenez 2 secondes en haut, puis redescendez lentement.</i>

ASTUCE SLIMFIT

Imaginez que vous coincez une pièce entre vos fessiers — c'est l'intensité de contraction recherchée.

— COACHS SLIMFIT

04

2 MIN

Crunchs croisés

Pour des abdos dessinés et une taille marquée.

— LE MÉCANISME

Combine flexion abdominale + rotation. **Recrute le grand droit et les obliques** simultanément — c'est ce qui crée l'effet taille fine.

— SPÉCIAL FEMMES

Cible précisément la **zone de la taille** et redessine la "V" entre les hanches et les côtes.

— FORMAT 2 MIN

4 séries de 20 secondes, 10 secondes de pause entre chaque. Cadence rapide mais contrôlée.

COMMENT FAIRE

Position	Croisement	Alternez
Dos au sol, mains derrière la tête, jambes en l'air à 90°.	Amenez le coude droit vers le genou gauche, en allongeant la jambe droite.	Pédalez en mouvement fluide, en touchant alternativement chaque genou.

ASTUCE SLIMFIT

Ne tirez surtout pas sur la nuque. La force vient des abdos, les mains servent juste à soutenir la tête.

— COACHS SLIMFIT

05

2 MIN



Planche

L'exercice le plus efficace pour le ventre plat naturel.

— LE MÉCANISME

Contraction isométrique des **4 couches abdominales** simultanément : transverse, grand droit, obliques internes et externes.

— SPÉCIAL FEMMES

Renforce le **plancher abdominal et le périnée** — ventre rentré naturellement et meilleure posture.

— FORMAT 2 MIN

5 × 50 secondes de planche parfaite, avec 10 secondes de pause entre chaque.

COMMENT FAIRE

Avant-bras au sol

Coudes alignés sous les épaules, pieds joints.

Corps en ligne

De la tête aux talons : ligne droite, pas de creux dans les reins.

Respirez

Gainez le ventre, comme si vous attendiez un coup.

ASTUCE SLIMFIT

*Si 30 sec c'est dur, commencez à 15 sec et ajoutez 5 secondes chaque jour.
Objectif 30 secondes en 2 semaines.*

— COACHS SLIMFIT



On passe *à l'action* ?

*Vous avez les 7 leviers en main. Voici les **2 choses** qui vont vraiment faire la différence —
pour vous, et pour quelqu'un que vous aimez.*

ÉTAPE 1

Envoyez ce guide
à une amie

PARTAGER PAR EMAIL →

ÉTAPE 2

Seulement 10 places • premier arrivé, premier servi

Venez tester SLIMFIT
Séance offerte

100% gratuit, sans engagement et sans CB.

JE RÉSERVE MA SÉANCE OFFERTE →

SLIMFIT