

## Les fesses des mecs

Comment avoir de belles fesses d'homme ?

Pour avoir de belles fesses, il faut que tes fessiers soient bien musclés... Il n'y a malheureusement pas cinquante solutions, tu te muscles. La meilleure solution est de t'inscrire dans une salle de musculation & fitness et demander des conseils à des professionnels...

CONSEIL : Voici les exercices à faire en salle que nous te recommandons: les soulevés de terre et, plus particulièrement, la jambe tendue et le roumain. Il y a aussi les extensions à la poulie basse et fais des fentes avant à la barre.

REMARQUE : Pour avoir de belles fesses, il faut travailler, une bonne génétique et l'amour de l'autre, car vos fesses ne comptent que pour votre moitié, alors à partir du moment qu'elle lui plaise, c'est gagné, vous pouvez dire que vous avez de belles fesses.

## Au sujet de l'auteur

Fafchamps Jérôme, webmaster de <http://www.espace-ados.com>, [Le coin des ados](#)

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>