



El ejercicio perfecto para adelgazar y aliviar las piernas hinchadas ?

## Descripción



# Cómo perder piernas y muslos rápido: dietas y ejercicios esenciales

Un problema que se puede solucionar practicando suavemente ejercicios diarios y ciertas posturas de yoga que alivian la sensación de tensión en las piernas más rápido de lo que pensamos, mucho más fácil gracias a estos locos ejercicios que favorecen la buena circulación sanguínea, reducen la inflamación y calman las molestias y el cansancio acumulados en esta zona del cuerpo. Te las contamos de la mano de Katia Muñoz Olmo, Wellthy Expert del Hotel Royal Hideaway Sancti Petri.



## Cuatro ejercicios de cardio para hacer en casa para adelgazar después de Navidad

### 1. Adho Mukha Svanasana

También conocida como postura del perro, esta asana de flexión semiinvertida es una de las más populares en el yoga. Sirve como transición y descanso. "Primero tienes que ponerte a cuatro patas con las manos abiertas y de rodillas. A continuación, coloque las manos hacia adelante ligeramente

por encima de la altura de los hombros y separe las piernas al ancho de las caderas. Empuje sus manos hacia el piso, levante su pelvis.” y baje el peso para que pueda enderezar sus brazos y espalda, con sus glúteos hacia arriba. La cabeza debe estar relajada y seguir la línea de la columna. Finalmente, estire las piernas para que sus talones apunten uniformemente hacia el piso cuando no lo toquen. Quédate aquí durante 5 respiraciones”, dice Katia.



## Cinco ejercicios imprescindibles para un vientre plano

### 2. Malasana

La postura de Garland es una asana de apertura de cadera que libera la tensión acumulada en la articulación de la cadera. “Idealmente, deberías comenzar en Mountain Pose o Tadasana. Después de plantar los pies un poco más separados que el ancho de las caderas y girar los dedos de los pies ligeramente hacia afuera, doble las rodillas profundamente y bájese hasta que las caderas estén a unas pocas pulgadas del piso sin hacer contacto con él. Una vez aquí, coloca las palmas de las manos en el centro del corazón y coloca los codos en la parte interna de las rodillas, presiónalos suavemente, abre un poco más las caderas y endereza el largo de las rodillas. de la espalda Puedes estar ahí entre 30 segundos y un minuto”, explica el monitor.



## Cinco ejercicios fáciles para ponerse en forma y perder peso

### 3. Sucirandhrasana

Algunas personas prefieren llamarlo la pose del ojo de la aguja. Esta asana mejora la circulación en las piernas, las caderas y la espalda y reduce la rigidez. “Recuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo. A continuación, cruce el tobillo derecho sobre el muslo izquierdo y acerque las piernas al pecho lo suficiente como para poder deslizar el brazo derecho a través del espacio (u ojo) entre las extremidades. Tome su muslo izquierdo con ambas manos y tome cinco respiraciones profundas. Luego repite el mismo proceso en el otro lado.



## El ejercicio de quema de calorías que puedes hacer en casa en 20 minutos para adelgazar

### 4. Viparita Karani

La posición alta de piernas combate la retención de líquidos, alivia la pesadez de piernas y favorece el sueño. “Túmbate sobre la colchoneta, levanta las piernas y colócalas contra la pared u otra superficie. Levanta las caderas y la espalda baja y colócalas en un zafu. Esta sería la versión más simple, pero puede hacer una variación más compleja que implique descansar el peso de su cuerpo sobre los codos, las manos y los hombros en lugar de sobre una almohada. Lo importante es mantener las piernas erguidas y rectas durante uno o dos minutos. Lo mismo ocurre con Sarvangasana, o la postura de pie, una postura invertida de nivel medio típica del hatha yoga.



## **El ejercicio perfecto para quemar calorías: adelgaza fácilmente y sin salir de casa**

### **5. Prasarita Padottasana**

O la pose de gran angular, que es uno de los ejercicios de yoga más relajantes para muchas personas. “Desde Tadasana, da un gran paso lateral para separar las piernas más de un metro. Las puntas de los pies deben apuntar ligeramente hacia adelante y los talones deben apuntar hacia afuera. Mientras exhala, inclínese lentamente hacia adelante. Con las caderas a 90 grados y la espalda recta, mira hacia adelante y respira brevemente. Mientras exhala, baje la cabeza, relaje el cuello y coloque las manos en línea con los pies. Respira aquí y lleva la parte superior de tu cabeza lo más cerca posible del suelo”, concluye Katia.

#### **Fecha de creación**

junio 2023