



El ejercicio perfecto para adelgazar y aliviar las piernas hinchadas ?

## Descripción



# Cómo adelgazar piernas y muslos rápidamente: dietas y ejercicios importantes

Un problema que se puede solucionar con la práctica suave del movimiento diario y ciertas posturas de yoga que aliviarán 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 alivian las molestias. y el cansancio acumulado 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 Swanasana

También conocida como la postura del perro, esta asana de curva semiinvertida es una de las más populares en el yoga. Sirve como transición y recuperación. "Primero tienes que ponerte a cuatro patas con las manos y las rodillas bien abiertas. A continuación, estire las manos un poco más allá de

la altura de los hombros y separe las piernas al ancho de las caderas. Presiona las manos hacia el piso, levanta la pelvis y baja el peso para que puedas estirar los brazos y la espalda con las nalgas hacia arriba. La cabeza debe estar relajada y seguir la línea de la columna, sin tocarla. 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. Con los pies ligeramente más separados que el ancho de las caderas y los dedos de los pies ligeramente hacia afuera, doble las rodillas profundamente y bájelas hasta que las caderas estén a unos centímetros del suelo sin hacer contacto con él. Una vez aquí, coloca tus palmas en el centro de tu corazón y coloca tus codos en el interior de tus rodillas, presiona suavemente, abre un poco más tus caderas y endereza el largo de tus rodillas. de la espalda Pueden permanecer así desde 30 segundos hasta un minuto”, explica el monitor.



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

### 3. Sucirandhrasana

Algunas personas prefieren llamarlo la Postura 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 lo suficiente al pecho para deslizar el brazo derecho a través del espacio (u ojo) creado entre las dos 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 y alivia la pesadez de piernas y favorece el sueño. “Acuéstate 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 también puede hacer una versión más compleja que implique apoyar el peso de su cuerpo sobre los codos, las manos y los hombros en lugar de sobre una almohada. Lo más importante es mantener las piernas erguidas y rectas durante uno o dos minutos. Lo mismo ocurre con Sarvangasana o Stand Up Pose, una posición intermedia invertida típica de los niveles de 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 para muchas personas es una de las más relajantes del yoga. “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 con los talones ligeramente hacia adelante. Al exhalar, inclínate lentamente hacia adelante. Con las caderas a 90 grados y tu espalda derecha, mire hacia adelante y respire brevemente. Al exhalar, baje la cabeza, relaje el cuello y deje que las manos descansen alineándolas con los pies. Respire aquí, acercando la coronilla al suelo. posible”, concluye Katia.

#### Fecha de creación

mayo 2023