

Per avere glutei sexy

sabato 05 luglio 2008

Chi è che non vorrebbe un bel posteriore? Tutte vorremmo essere Jennifer Loperz! Non tutte abbiamo tale fortuna, ma non buttarti giù: basta un po' di ginnastica per farli diventare più sodi!

Breve lezione di anatomia(Oltre ad abbondanti strati adiposi, i glutei sono composti da tre muscoli:(Il grande gluteo Situato nella parte posteriore del bacino, è il più voluminoso e il più superficiale dei tre muscoli, e occupa gran parte del posteriore. Permette di estendere la coscia verso il bacino. E' il muscolo che, quando è tonico, dà l'aspetto bombato ai glutei.(Il medio gluteo Situato su un lato del bacino, costituisce un muscolo spesso e corto a forma di ventaglio che permette innanzitutto di effettuare dei movimenti di elevazione laterale e rotazione dell'anca. Quando è tonico, la parte superiore dei glutei è sottolineata e ben disegnata. (Il piccolo gluteo Situato più in profondità rispetto agli altri, permette, come il medio gluteo, di alzare e ruotare esternamente la coscia. Quando è tonico evita che la massa adiposa, assai abbondante nella donna, straripi sui lati. Bastano pochi minuti per tre semplici esercizi...

1. Mettiti in piedi, le ginocchia leggermente divaricate, le punte dei piedi rivolte verso l'interno e appoggiati allo schienale di una sedia (con uno schienale che puoi afferrare comodamente senza curvare la schiena)

2. Mettiti in piedi, le ginocchia leggermente divaricate, le punte dei piedi rivolte verso l'interno e appoggiati allo schienale di una sedia (con uno schienale che puoi afferrare comodamente senza curvare la schiena)

3. Gira leggermente in fuori la punta del piede sinistro sollevato e mantieni la posizione, con i muscoli dei glutei contratti, contando fino a 10. Espira, rilassati e torna lentamente alla posizione di partenza. Poi esegui il movimento con la gamba destra.

Quotidianamente(nella vita di tutti i giorni, i muscoli dei glutei sono poco sollecitati. Eppure, è facile allenarli.

- Cammina il più possibile a piedi. E mentre cammini stringi i glutei e spingi bene le gambe in avanti. Cammina velocemente.(

- Fai le scale. E' un'ottima maniera per rassodare i glutei. Fai gli scalini due alla volta, una volta lentamente e un'altra più rapidamente, concentrandoti sul movimento delle gambe.(

- Stringi i glutei. Mentre cucini, sotto la doccia, mentre fai la fila in posta… Ogni occasione è buona per contrarre i glutei, stando ben diritta e respirando profondamente.(

Scegli lo sport più adatto(

- La corsa. Non fa solo dimagrire, ma tonifica i glutei. Non serve correre velocemente: l'importante è correre a lungo (almeno 30-45 minuti) e regolarmente.(

- Il trekking. Le salite e le discese fanno lavorare in permanenza e in modo vario i glutei.(- L’acquagym. Tonifica, massaggia e drena.

- (Il nuoto. Tutti gli stili di nuoto fanno lavorare i glutei. Lo sforzo è ancora più efficace se si usano le palme.(

- La danza. Che sia classica o moderna, se le gambe si muovono anche i glutei lavorano.(- Gli sport con attrezzo.

Roller, sci, surf… : queste attività implicano dei movimenti di spinta, quindi di flessione ed estensione della gamba, che fanno lavorare i glutei.

- (Lo step. E' come salire le scale, ma a ritmo di musica e con altra gente: insomma è molto più divertente!