Ginnastica a casa, combattere le zone difficili: interno coscia

News

Inviato da : Mary Petrella
Pubblicato il : 8/4/2024 8:40:00

Trattiamo una zona, la cui importanza viene spesso sottovalutata. L'interno coscia in realtÃ , svolge l'importante funzione di consentire i movimenti di rotazione esterna delle gambe, regolando il sostenimento e la corretta posizione del bacino. Nelle donne in genenerale e in quelle in attesa, la ginnastica Ã¨ particolarmente indicata, in quanto favorisce l'elasticitÃ dei tessuti e dell'apparato genitale.

Per allenare questi muscoli, sono necessari esercizi che ci occupano per pochi minuti al giorno, ma che vanno ripetuti almeno per due volte a settimana.

Ã **Primo esercizio. Riscaldamento.**

Alzatevi in piedi, con le gambe divaricate, le ginocchia leggermente piegate e le punte dei piedi verso in fuori. Mettete le mani sui fianchi e contraete gli addominali. Piegatevi sulle gambe, piÃ¹ che potete, contraendo i glutei. Cercate di mantenere le ginocchia aperte, in linea con i piedi e la schiena dritta. Ora piegate e distendete le gambe per 15 volte. Effettuate 3 serie di questo esercizio.

Secondo esercizio.

Rassodamento con gli affondi.

Alzatevi in piedi, con le gambe un poco divaricate, busto in avanti, mani congiunte al petto. Portate indietro la gamba destra, incrociandola con la sinistra e piegatevi sulle ginocchia. Alternate l'altra gamba. Ripetete 15 volte per 3 serie.

Terzo esercizio. Rassodamento e gamba in aria.

Alzatevi in piedi, mani sui fianchi, sollevate la gamba destra, flessa davanti a voi, ruotando il ginocchio all'esterno. Con il piede a martello focalizzate l'attenzione sul tallone come se doveste spingerlo verso l'alto. Mantenete i fianchi frontali, allineati con le spalle e la gamba d'appoggio leggermente piegata. Rimettete il il piede a terra e ripetete 20 volte per 3 sere. Ovviamente l'esercizio va eseguito con entrambe le gambe, alternandole.

Quarto esercizio. Rassodamento, lavorare sui fianchi.

Distesi sul lato destro, gamba destra allungata, tenete la testa con la mano, gomito a terra. Piegate la sinistra e appoggiatela al suolo, davanti al busto. Piedi a martello. In questa posizione, sollevate la gamba distesa, cercando di non irrigidire il ginocchio. Riabbassatela e ripetete 20 volte per 3 serie. Ripetete con l'altra gamba.

Quinto esercizio. Rassodamento con la forbice.

Distesi sulla schiena, braccia a terra seguendo i fianchi, sollevate e divaricate le gambe e mettete i piedi a martello. Con gli addominali contratti, mantenete la schiena aderente al suolo. Aprite e chiudete le gambe facendo lavorare i muscoli dell'interno coscia. Ripetete 20 volte per 3 serie

Sesto esercizio. Rassodamento effettuando piccoli cerchi.

State seduti, con i gomiti appoggiati a terra. La gamba destra Ã¨ piegata, la sinistra Ã¨ distesa verso l'alto in fuori con il piede a martello. Con la gamba distesa provate a disegnare 10 cerchi in senso orario. Poi cambiate e ripetete in senso antiorario. Eseguite per 3 serie. La contrazione dell'addome Ã¨ importante perchÃ¨ aiuta a non inarcare la schiena. Invertite le gambe

Ã