

Sedere a prova di hotpants. Trucchi e segreti per ottenere glutei marmorei in fretta. Un miraggio? No, un'impresa fattibilissima

Stili di vita

Inviato da : Antonella Ianniello

Pubblicato il : 10/1/2024 8:00:00



Sognate glutei alti e sodi come quelli delle brasiliane? Ecco gli esercizi per compiere il miracolo, per modellare la forma e “alzarli” naturalmente. Si comincia subito! Il sedere è quasi sempre ereditario. Non parliamo di fortuna ma dei glutei. Se in famiglia il 90% delle donne ha la vita stretta e poi si allarga “a damigiana” non possiamo pretendere i miracoli: i geni sono quelli. Tuttavia con la ginnastica giusta è possibile modellare i glutei di modo che quei jeans che tanto amiamo ci calzeranno meglio. **Pronte?**

Per iniziare bisogna sapere che il nostro deride è definito dai muscoli chiamati gluteo maximus, gluteo medius e gluteo minimus, posto sotto gli altri, così come dal grasso sovrastante. Camminata, corsa e arrampicata li fanno lavorare tutti. Lavorare sulla resistenza può aiutare a definire, dimagrire e arrotondare.

Esercizio 1



Mantenete i piedi paralleli, le braccia lungo i fianchi, le spalle dritte. Abbassatevi lentamente come per sedersi su una sedia invisibile. Poi alzatevi, facendo attenzione che le ginocchia non vadano oltre la linea dei piedi. Mantenete il torso dritto ed stringete le chiappe. Lo squa è ottimo per raggiungere buoni risultati.

Esercizio 2

Si tratta di una variante del precedente fatta con la palla. Parliamo della stability ball o palla svizzera, quella grossa palla di gomma che si trova in tutte le palestre. In questo caso i piegamenti vanno fatti dando le spalle al muro, tenendo la palla in equilibrio il lombo sacrale e la parete stessa, per tre ripetizioni da 15. Per cominciare si possono fare gli esercizi tre volte la settimana.

Sedere a prova di hotpants. Trucchi e segreti per ottenere glutei marmorei in fretta. Un

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=1752>

Esercizio 3

Passiamo agli affondi. Modellano il sedere, le cosce e i polpacci, inoltre bruciano molte calorie. Si parte tenendo i piedi paralleli, con le mani appoggiate alle anche. Si fa un bel passo avanti e ci si abbassa lentamente piegando le ginocchia, una g^A e l'altra su. Poi si ritorna in piedi e si passa all'altra gamba. Il ginocchio non va piegato più di 90°, mentre quello che si abbassa deve risultare parallelo alla caviglia anteriore, senza toccare a terra. Faticoso, eh?

Esercizio 4

È una variante degli affondi ma viene fatta al rovescio. Si parte in pratica facendo un passo indietro. Si lavora un po' più intensamente. Gli affondi contribuiscono anche a migliorare la flessibilità delle anche e a migliorare l'allineamento, un problema che può colpire in particolare le persone che passano molte ore sedute alla scrivania. Quando fate gli affondi ricordatevi sempre che il ginocchio non deve mai superare la linea delle punte dei piedi.

Esercizio 5

Gli affondi si possono fare anche lateralmente. Si parte tenendo le gambe larghe e le mani posizionate sulle anche. Si scende piegando una sola gamba e mantenendo l'altra rigida. Per mantenere l'equilibrio si possono tenere le braccia spostate in avanti e piegate. Per capire se state eseguendo l'esercizio correttamente fate caso se il ginocchio che scende cade all'interno della linea demarcata da piede. Se così - dovete partire con le gambe meno distanziate. Le spalle devono essere più indietro delle ginocchia.

Esercizio 6



Passiamo alla posizione supina: è la volta del ponte. È sorprendente quanto questo esercizio faccia bene ai glutei e alle anche. Sdraiate, avvicinate i piedi ai glutei tenendo le piante a terra, mantenendole alla stessa larghezza del bacino. Sollevate la schiena piano piano (niente colpi bruschi), vertebra dopo vertebra, stringendo i glutei e puntando le ginocchia in avanti. Quando le spalle e le ginocchia si trovano sulla stessa diagonale state ferme per alcuni secondi e poi scendete lentamente srotolando schiena.

Esercizio 7

Ora ci tocca imitare un cane che marca il territorio. Non ridete, è proprio così - Mettetevi a quattro zampe, con la schiena dritta, parallela al pavimento, lo sguardo rivolto in avanti. Mantenete le ginocchia larghezza anche, le mani alla larghezza delle spalle, i gomiti dritti. Tenendo la stessa posizione a 90° della gamba, alzate lentamente in fuori e abbassatela, prima una poi l'altra.

E ORA CAMMINA

Camminate, ovunque. Meglio ancora se la strada è in pendenza: così i glutei lavorano di più e si brucia ancora di più, se nel vostro caso dovete perdere dei chili in eccesso. Se siete su una pedana in palestra, mettere la pendenza dal 5 al 7% per aumentare l'allenamento.

À IN PALESTRA

Parola d'ordine: cardio. Step, bicicletta ellittica, spinning, macchinari che simulano la salita delle scale: scegliete un po' voi, vanno bene tutte. Così - terrete in allenamento cuore e polmoni, oltre ai glutei. Man mano vi allenate aumentate la resistenza della macchina, facendo più ripetizioni distanziate da pause più brevi.

OCCHIO ALLA DIETA

Calare drasticamente il peso senza fare attività fisica, porterà le chiappe giù nelle Fosse delle Marianne. E noi non vogliamo questo, vero? Per un cambio spettacolare mentre mangiate in maniera equilibrata fate anche ginnastica. Per un drammatico crollo c'è sempre la chirurgia plastica: le protesi ai glutei sono sempre più richieste.

À VESTITI

La biancheria rimodellante e contenitiva offre un valido aiuto: strizza, alza, modella! Esistono anche pantaloni e collant bottom up. Altro consiglio: puntare sul modello di jeans giusto: non deve solo essere alla moda, ma starci bene addosso.