

## Otto esercizi per tonificare e rassodare gambe e glutei.



Erano gli anni '40 quando, con buona pace di occhi neri e blu, il Trio Lescano celebrava con un ritornello ad hoc l'importanza delle gambe femminili.

Da allora sono passate novanta primavere, ma guai a pensare che sia sfiorito il fascino dalle gambe e compagnia. Anzi.

Tra le maggiori esponenti della legs'beauty non troviamo solo modelle che sfilano feline sulle catwalk di stilisti internazionali ma anche atlete, antiche statue greche e pure la Barbie.

Per chi come loro ritiene che la bellezza risieda nella perfetta forma fisica, non può negare che tonificare cosce e glutei sia una priorità: ma come ottenere risultati apprezzabili?

Rilastil si avvicina alla formula delle "gambe perfette" con l'elaborazione di un programma fitness studiato ad hoc per offrirti un percorso di remise en forme globale.

I pratici e semplici esercizi proposti, da fare in palestra come anche a casa, rappresentano una valida ed economica soluzione per rassodare efficacemente sia gambe che glutei.

Il corpo, quindi, come un puzzle o un mosaico, dove pezzo per pezzo si costruisce un'immagine nuova.

Per allenare corpo e mente ecco otto movimenti che all'insegna del divertimento e del ritmo migliorano la struttura e quindi il tono e l'elasticità di gambe e glutei.

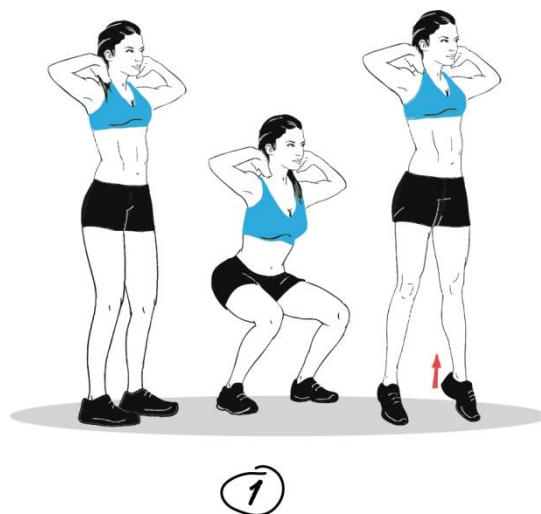
## *G&G: Gambe e Glutei impeccabili? Let's move!*

### **1. Jump squat.**

Da posizione eretta portare indietro il bacino e scendere verso il basso fino alla posizione di squat.

Estendere velocemente le gambe effettuando un salto in modo che le piante si stacchino dal terreno.

L'atterraggio va effettuato con tutta la pianta del piede, distribuendo il peso sui talloni e scendendo nuovamente col bacino fino a tornare in posizione di squat.



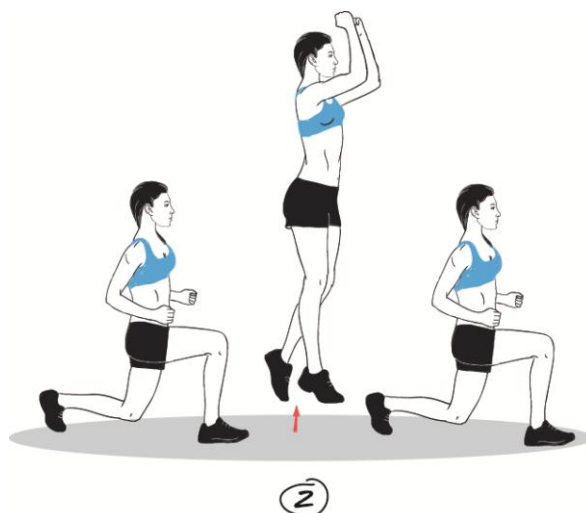
### **2. Jumping lunges.**

Partendo da posizione eretta eseguire un affondo portando una gamba all'indietro flettendola fino a toccare terra col ginocchio.

Le gambe, sia quella col ginocchio a terra che l'altra formano entrambe un angolo di 90°.

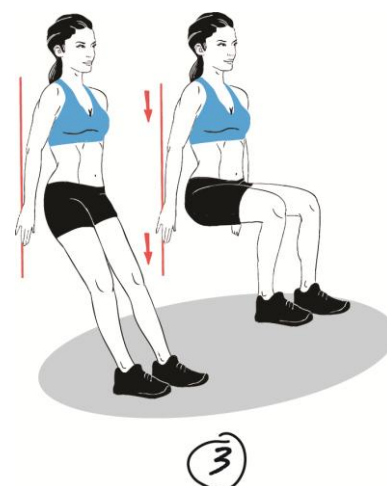
Da questa posizione spingere la gamba anteriore dal basso verso l'alto, effettuare un salto e nella fase di volo invertire la posizione delle due gambe.

All'atterraggio la posizione delle gambe sarà la stessa di quella di partenza ma con le gambe invertite. L'atterraggio con la gamba avanti va effettuato distribuendo il peso sul tallone e non sulla punta.



### 3. Squat con supporto.

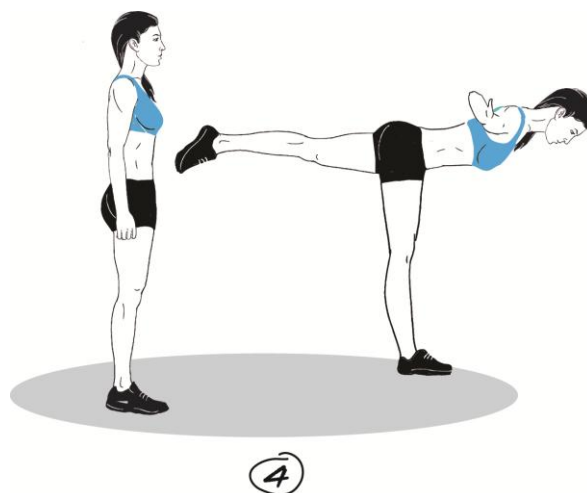
Appoggiare la schiena al muro, flettere le gambe fino a raggiungere la posizione di squat con gambe a 90°. Resistere in isometria quanto possibile.



### 4. Single leg row.

Partendo da posizione eretta spostare in avanti il busto e all'indietro una delle due gambe, mantenendola tesa, fino a raggiungere una posizione orizzontale sia del busto che della gamba.

La gamba che poggia a terra è perpendicolare sia al pavimento che alla linea formata dal busto flesso e dalla gamba alzata.

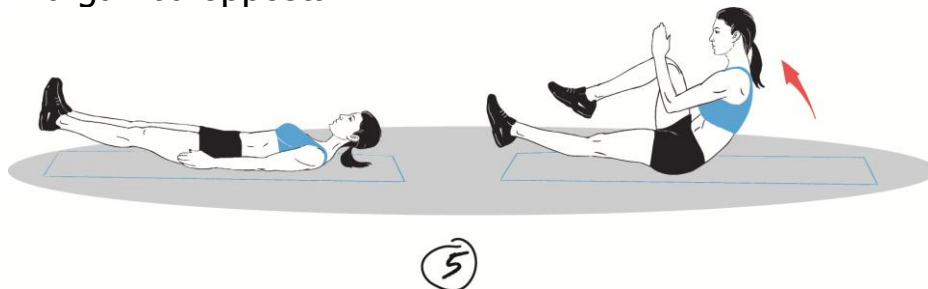


### 5. Crunch press and twist.

Posizione iniziale: sdraiati a terra a pancia in su con gambe tese ed entrambe leggermente sollevate dal pavimento.

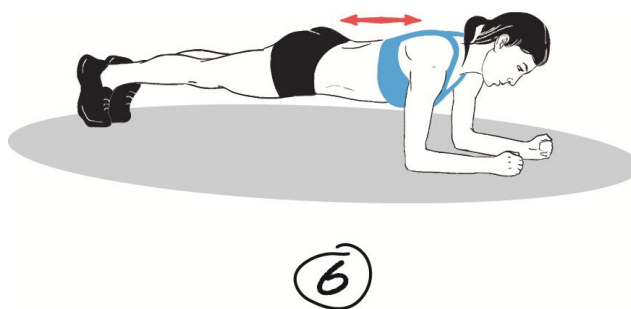
Ora, mentre si effettua un crunch col busto, una gamba rimane tesa, mentre l'altra viene piegata e portata al petto in posizione di chiusura.

A questo punto, ridistendere busto e gamba tornando in posizione iniziale e ripetere con la gamba opposta.



### 6. Fore arm push up.

Posizionare i gomiti a terra, puntare i piedi e sollevare il busto da terra mantenendolo in posizione parallela al pavimento. Strizzare i glutei mantenendo le gambe tese e la testa che guarda verso il basso in linea col busto. Tenere la posizione quanto possibile.

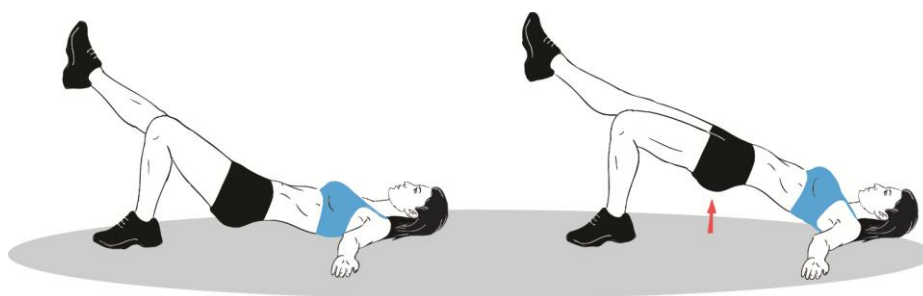


## 7. Hip thigh raises.

Posizione iniziale: sdraiati a terra, schiena e testa appoggiate al pavimento, gambe flesse. Estendere una gamba e staccarla leggermente dal pavimento portandola in linea con la coscia della gamba flessa.

Ora spingere col tallone della gamba flessa appoggiato a terra, estendere il bacino e formare una diagonale di 45° col busto rispetto al pavimento.

Tornare in posizione iniziale e ripetere con l'altra gamba.



7

## 8. Side planche.

Posizionare il corpo su di un fianco.

Poggiare un gomito a terra, sollevare il bacino da terra e mantenere le gambe tese fino a formare una diagonale col pavimento.

Da questa posizione portare ripetutamente al petto il ginocchio della gamba più vicina al pavimento e tornare in posizione iniziale.



8

**Rilastil Consiglia**

L'alleato numero uno contro le adiposità localizzate?

Rilastil Liporeducer Crema Rimodellante è un trattamento dermatologico dalla texture ricca e cremosa ad "effetto calore" che per la sua elevata concentrazione di attivi ad effetto snellente, rimodellante e tonificante, contrasta gli inestetismi da adiposità localizzate.

Massaggia la crema con un dolce massaggio quotidiano e per avere un effetto booster applica la crema anche prima e dopo l'allenamento.

Il risultato? Silhouette ridefinita e rimodellata, pelle levigata e tonica.