



RICOMINCIAMO A VIAGGIARE
in completa tranquillità

 **Iscriviti alla newsletter**



P | VISO | CORPO | CAPELLI | NAIL ART | MODA | FITNESS | DIETE & CO. | BENESSERE | SESSO & PSICHE | OROSCOPO | SALUTE

IN PIÙ • RICETTE LIGHT • COPIA IL LOOK • FITNESS BRUCIACALORIE



RICOMINCIAMO A VIAGGIARE
in completa tranquillità

Questa estate riscopri le spiagge incontaminate della Sicilia e della Sardegna.

grimaldi-lines.com



Viaggia in serenità e sicurezza.

Le navi Grimaldi Lines ti portano in Spagna, Grecia, Tunisia, Marocco, Malta, Sicilia e Sardegna.

Raddoppiano le partenze da Civitavecchia ad Olbia
dal 31/07 al 13/09 tutti i giorni
da CIVITAVECCHIA ore 10.15 e 22.45
da OLBIA ore 12.30 e 22.45

Informazione pubblicitaria





Yoga GAG: per tonificare gambe, glutei e addominali fai l'asana della Sedia



A cura di **Emanuela Bruno**

Publicato il 24/07/2020 | Aggiornato il 25/07/2020

Utkatasana, la posizione della Sedia agisce come una sessione di GAG: definisce i punti critici ed è anticellulite. In più aumenta sicurezza e autostima

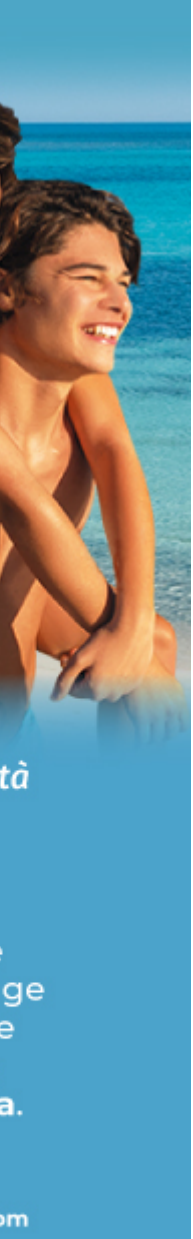
tà

ge
e

a.

om





tà

ge
e

a.

om



Credits: FREDDY

Conosciuta come posizione della Sedia, ma il suo nome sanscrito (Utkatasana) si traduce con l'espressione "posa fiera, forte": nella tradizione **yogica** è infatti legata all'idea del trono, su cui stavano seduti proprio personaggi fieri e forti, e la si può quindi associare al concetto di determinazione, di potenza, di centratura, di assunzione di responsabilità nei propri comportamenti.

Eseguita allena la grinta e la consapevolezza, perché occorre essere concentrate e presenti a se stesse, ma costituisce anche un ottimo training per gambe, glutei e addominali.

GAG workout

L'insegnante **Francesca Cassia** la suggerisce infatti come efficace GAG-workout. **L'asana** non ha controindicazioni particolari, ma è bene non eseguirla prima di dormire, perché è stimolante ed energizzante. L'esecuzione corretta di Utkatasana non è particolarmente difficile per chi di voi è abituata agli **squat**. L'assetto corporeo giusto, infatti, è anche in questo caso quello di un piegamento sulle ginocchia con il bacino ben spinto all'indietro, in modo da non caricare eccessivamente le ginocchia. Serve una buona resistenza fisica e durante la tenuta cosce e glutei lavorano incessantemente. Anche il retto addominale deve essere attivo, per evitare di inarcare la zona lombare della schiena, come pure i muscoli dorsali, che stabilizzano la posa: gli organi addominali vengono stimolati, ma non compressi, con un'azione riequilibrante molto dolce.

Una rullata anticellulite

Per godere dei benefici di Utkatasana, alternate una tenuta statica di 30 secondi a un lavoro di basculamento avanti-indietro sui piedi, di pari durata: spostando il peso sui talloni e sugli avampiedi (e viceversa) senza estendere le ginocchia, vengono maggiormente sollecitati ora i quadricipiti e ora i bicipiti femorali, con un'azione **anticellulite** molto apprezzata dalle donne. Questa "rullata" migliora anche l'appoggio plantare e tonifica i polpacci: è quindi utilissima come preparazione per le **runner**.

L'esperta consiglia

Alla fine dell'esecuzione, rilassate i quadricipiti con un po' di stretching, portando il tallone al gluteo e tenendo la posizione per qualche atto respiratorio completo, prima con una gamba e poi con l'altra.



RICOMINCIAMO A VIAGGIARE
in completa tranquillità



Questa estate riscopri
le spiagge incontaminate
della **Sicilia** e della **Sardegna**.

Viaggia in serenità e sicurezza.

www.grimaldi-lines.com



**Raddoppiano le partenze
da Civitavecchia ad Olbia**

dal 31/07 al 13/09 tutti i giorni
da Civitavecchia ore 10.15 e 22.45
da Olbia ore 12.30 e 22.45

Le navi Grimaldi Lines ti portano in
Spagna, Grecia, Tunisia, Marocco,
Malta, Sicilia e Sardegna.

Informazione pubblicitaria



tà

ge
e

a.

om



Ti potrebbe interessare anche:

- » Sport sulla tavola, scegli l'outfit giusto
- » Pilates. Appiattisci l'addome con il "nuoto" a dorso
- » Yoga GAG: contro la cellulite prova l'asana dell'Albero
- » Pancia piatta con il core training sulla duneball
- » Pilates: a cavallo del Reformer per tonificare l'interno coscia

SILHOUETTE

DONNA

[Chi Siamo](#) - [Autori](#) - [Esperti](#) - [Contatti](#) - [Pubblicità](#) - [Privacy](#) - [Privacy Policy](#) - [Condizioni d'uso](#) - [Community policy](#) - [Notifiche push](#)

Le informazioni contenute nel sito SilhouetteDonna.it hanno uno scopo puramente informativo e non devono in nessun caso sostituirsi alla visita specialistica o al rapporto diretto tra paziente e medico curante né devono costituire una formulazione di diagnosi o prescrizione di farmaci o trattamenti. E' doveroso consultare il proprio medico curante e/o gli specialisti riguardo indicazioni contenute nei bugiardini e assunzione di farmaci o dubbi e quesiti. Tutte le informazioni pubblicate sul sito, sono il risultato di un lavoro giornalistico scrupoloso, di verifica delle fonti e di aggiornamento, con i limiti posti dalla data di pubblicazione.

[Leggi il Disclaimer](#)

3 D Editoriale Srl - Corso di Porta Nuova 3/A, 20121, Milano
P.Iva 12601570158

Mail: redazione@SilhouetteDonna.it - Tel: 02.63.675.300

© 2020 - Tutti i diritti sono riservati

