

SILHOUETTE

donna



Iscriviti alla newsletter

Cerca



MAKE UP | VISO | CORPO | CAPELLI | NAIL ART | MODA | FITNESS | DIETE & CO.

BENESSERE | SESSO & PSICHE | OROSCOPO | SALUTE

• FITNESS BRUCIACALORIE

CONTE

Informazione pubblicitaria

Home > Fitness > Yoga

09/05/2025



Yoga per rimodellare le gambe



A cura di Emanuela Bruno

Pubblicato il 09/05/2025 | Aggiornato il 09/05/2025

Servono tante azioni mirate per ottenere benefici estetici per gli arti inferiori e lo yoga, in particolare

con l'esecuzione di alcune tipologie di asana, è un alleato efficacissimo



Tono e rassodamento, ma anche **lipolisi**, riattivazione della circolazione, effetto **detox** e riduzione di ristagni e **gonfiori**: a un programma fitness mirato per la remise en forme delle gambe noi donne chiediamo tutto questo. Come orientarsi nella scelta della gym più efficace? L'insegnante di yoga **Francesca Cassia** suggerisce l'antica disciplina indiana, che offre benefici molteplici e un'azione sinergica nella prevenzione e nella lotta a tutti gli inestetismi che colpiscono gli arti inferiori.

ALLENATEVI AL
MATTINO APPENA
ALZATE: LA
PRATICA RISVEGLIA



IL CORPO,
FAVORISCE IL
DRENAGGIO
LINFATICO,
TONIFICA, È
DINAMIZZANTE E
RIGENERANTE.

Risvegliare la circolazione

Nello yoga i movimenti si concatenano in un flusso continuo, risvegliando delicatamente il **sistema circolatorio**. I muscoli si allungano e poi si contraggono in modo ritmico, agendo come spugne che spremono via ripetutamente i liquidi ristagnanti e le scorie accumulate. Inoltre l'esercizio muscolare intenso, quando coinvolge gli arti inferiori, non ha solo un'azione modellante di per sé, ma migliora anche il microcircolo, perché i muscoli necessitano di "carburante" per lavorare: così si creano condizioni favorevoli alla lipolisi, cioè al consumo dei cuscinetti adiposi, ma anche all'apporto di ossigeno e nutrimento ai tessuti nelle zone critiche. Grazie al ripristino di un corretto metabolismo cellulare, anche i benefici estetici risultano presto evidenti.

Gambe belle con la Ruota

Una delle pose più utili per la salute e la bellezza delle gambe è Chakrasana, **la Ruota**. Può sembrare difficile da eseguire, ma l'esperta assicura che non bisogna lasciarsi intimorire: l'asana è accessibile a tutte e ha



perfino una connotazione un po' giocosa, perché ricorda certi esercizi di ginnastica un po' sfidanti che tante di noi hanno effettuato da bambine.

La Ruota è un asana in apertura, che apre il petto e sblocca la respirazione, quindi porta migliore ossigenazione a tutto l'organismo, con una pronunciata valenza detox. La si raggiunge da sdraiate, con le gambe piegate e i piedi aderenti al suolo, posando le mani ai lati del capo e sollevando il bacino. La spinta effettuata con le gambe ne mette al lavoro i muscoli.

L'esperienza consiglia

Non è necessario assumere la posizione perfetta di una mezza circonferenza ma è sufficiente accennare un piccolo arco. La variante per le più allenate è



quella
con
entramb
le
gambe
tese.
In
ogni
caso,
tenete
la
posizione
per 5-
6 atti
respirato
completi

Ti potrebbe interessare anche:

- » [Yoga del mattino per rigenerarsi](#)
 - » [Pilates, prova l'Hundred per scolpire gli addominali. Con un elastico](#)
 - » [Pilates: metti alla prova le spalle con un elastico](#)
 - » [Yoga per le donne vittime di violenza](#)
-



SILHOUETTE

[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

© 2025 - Tutti i diritti sono riservati

