

Combate la celulitis y tonifica los músculos de las piernas

En esta serie de ejercicios trabajaremos las piernas para combatir la celulitis y tonificar los músculos de las piernas. Antes de empezar activaremos piernas estando de pie, y cantaremos om para empezar la sesión.

Ejercicio 1

Realizaremos tres vueltas de **Saludos al sol**, una secuencia dinámica coordinada con la respiración para calentar el cuerpo.

Ejercicio 2 *Guerrero I*



Beneficio del ejercicio:

Esta postura fortalece las piernas, la espalda, los hombros y también los brazos.

Truco:

Caderas abiertas, la rodilla de la pierna delantera bien apoyada, encima del talón.

Ejercicio 3 *Guerrero II*

Desde la postura del Guerrero I pasaremos a la postura del Guerrero II, con las manos en cruz, una pierna flexionada y la otra estirada, abriendo bien la cadera.



Beneficio del ejercicio:

Abre caderas y pecho, y mejora tu equilibrio.

Truco:

Caderas abiertas, la rodilla de la pierna delantera bien apoyada, encima del talón.

Ejercicio 4 *Guerrero Reverso o Viparita Virabhadrasana*

Apoya la mano en la pierna estirada y alarga el costado mirando hacia la otra mano, por encima de la cabeza.



Beneficio del ejercicio:

Estira el costado, tonifica piernas y glúteos.

Truco:

Coloca la palma de la mano mirando atrás.

Ejercicio 5 *Utthita-Parsvakonasana*

Colocamos el ante brazo apoyado en el muslo delantero, y el otro brazo se estira hacia delante, abriendo el pecho.



Beneficio del ejercicio:

Estiliza la cintura. Fortalece y tonifica piernas y brazos.

Truco:

No colapsar el hombro de apoyo.

Ejercicio 6 *Perro boca abajo o Adho Mukha Svanasana*

Apoyaremos las manos en el suelo para ir a la plancha, bajar pecho y barbilla al suelo y iremos deslizando hacia adelante abriendo el pecho a la Cobra. Luego iremos al Perro boca abajo con la cadera elevada y nos quedaremos unos minutos en esta postura.

Este ejercicio consiste en un movimiento completo de transición, llamado Vinyasa.

Luego lo hacemos todo seguido en un movimiento dinámico.

Realizaremos el mismo ejercicio hacia el otro lado.



Beneficio del ejercicio:

Estira la espalda y toda la parte posterior del cuerpo. Fortalece brazos y hombros.

Truco:

Llevar el peso hacia los pies intentando llevar los talones al suelo. Llevar el otro pie entre las manos.

Ejercicio 7 *Equilibrio flex punta*

Realizaremos postura de equilibrio para acabar esta sesión, con las manos en la cintura haremos movimiento del pie, punta y flex, y luego mantendremos el peso del cuerpo en los dedos del pie.



Beneficio del ejercicio:

Mejora el equilibrio y tonifica las piernas.

Truco:

Mantener la mirada fija.

Ejercicio 8 *Malasana o guirnalda*

Separar los pies al ancho de la esterilla, baja la cadera. Llevar las manos juntas al pecho y empujar las rodillas atrás con los codos, mientras alargas la espalda.



Beneficio del ejercicio:

Apertura de cadera, estira glúteos.

Truco:

Mantener los talones al suelo y abrir el pecho.