

Posturas de Yoga para

ADELGAZAR

- Guía especial para principiantes
- Con todas las posturas explicadas paso a paso
- Posturas específicas para zonas complicadas:
abdomen, brazos y piernas
- 32 páginas
- 4 sesiones de yoga completas



WideMat
freedom matters



Te presentamos los mejores ejercicios y posturas Yoga para adelgazar y tonificar tu cuerpo. Así podrás perder peso rápidamente eliminando la flacidez.

Te verás mejor porque estarás realmente en buena forma. Pruébalos y notarás los resultados.

El Yoga tiene muchísimas posturas y, dependiendo de tus objetivos, puedes hacer unas u otras. En el Yoga para adelgazar nos centramos en aquellas asanas más efectivas para perder peso y, a la vez, tonificar los músculos.

Cuando pierdes mucha grasa debido a una dieta, los músculos están blandos y la piel fofa. Por eso lo mejor es combinar una alimentación sana y equilibrada con ejercicios de Yoga para adelgazar que te permitan ver los efectos positivos de la bajada de peso, pero esquivando los menos buenos estéticamente.

>> PÁSTATE POR NUESTRA CALCULADORA DE CALORÍAS EN
<http://widemat.com/cuantas-calorias-pierdes-yoga>



Postura del Guerrero

Conocidísima incluso por los que no practican Yoga (por lo menos les suena el nombre), la postura del Guerrero no es solo una postura de Yoga para adelgazar, sino que se puede ganar mucha fuerza gracias a la práctica constante.

- Sitúate de pie sobre tu WideMat, erguido. Separa los pies unos 6cm. eleva los brazos y estíralos.
- Da un paso largo con la pierna derecha, dejando quieta la izquierda, de tal manera que la derecha forma un ángulo de 90 grados entre el fémur, y la tibia y peroné. La pierna izquierda está en tensión, y con la derecha se soporta el peso.
- Mantén la espalda recta y mira hacia arriba. 10 segundos así y vuelve a la posición original.

Te garantizo que en un mes de practicar diariamente este ejercicio, durante los 10 segundos que acabo de decirte, y 10 repeticiones con cada pierna, habrás perdido peso, quemado mucha grasa y te será muchísimo más fácil seguir durante el siguiente mes, habrás tonificado y fortalecido las piernas, y verás que tienen menos volumen. Una vez que no tienes grasa, al revés, aumenta el volumen.





Uttapadasana

Es una postura de Yoga para adelgazar muy buena, porque no solo ayuda a perder grasa abdominal, sino porque fortalece y moldea las piernas. Haz 10 repeticiones mínimo, el objetivo es llegar a 20 bien hechas.

- Ponte tumbada boca arriba sobre tu WideMat, con los brazos pegados al cuerpo, que las manos estén rozando los muslos. Piernas juntas y estiradas. Inspira profundamente.
- Levanta despacio las piernas hasta que estén perpendiculares al suelo, como si formases una L. Cuando estén arriba del todo, aguanta 5 segundos, manteniendo el aire.
- Baja lentamente las piernas mientras expulsas el aire, durante 5 segundos, reposa otros 5 y vuelta a empezar.

Para potenciar el efecto de esta Postura de Yoga para adelgazar, puedes poner las manos un poco alejadas del cuerpo. Lo que consigues así es que los brazos te ayuden menos, y por tanto el esfuerzo de la zona abdominal sea mayor, y la pérdida de grasa más rápida. Cuando te veas bien a base de repetir este ejercicio todos los días, puedes llegar a poner los brazos en cruz.

Para potenciar muchísimo el efecto, puedes poner las manos detrás de la cabeza.





Postura de la cobra

La flexibilidad es necesaria, pero poco a poco también se puede conseguir. Esta es una buena postura de Yoga para adelgazar. Se necesita fuerza en los brazos, donde también se acumula grasa, por lo que se tonifican y lucen más bonitos.

Este es el proceso:

- Túmbate boca abajo, con los antebrazos tocando la WideMat. Son tu apoyo.
- Coloca las palmas de las manos debajo de tus hombros. Ahora son las palmas las que están en contacto con la WideMat.
- Estira las piernas y apoya los dedos de los pies en tu WideMat. Para ello, tendrás que hacer algo de fuerza, levantando un poco la pierna.
- Respira hondo. Es el turno de hacer fuerza con los brazos y levantar el tronco. Hazlo despacio. Estira totalmente los brazos, y la espalda hacia atrás. También echa la cabeza atrás.
- Aguanta 5-10 segundos y repite 2-3 veces.



Asana del Tigre

El Tigre es una de las posturas de Yoga para adelgazar a las que más yoguis recurren para adelgazar piernas y fortalecer glúteos, que quedan perfectos si las practicas habitualmente.

El Tigre sirve para adelgazar piernas porque se ejercitan los cuádriceps y los isquiotibiales (la parte delantera y trasera de los muslos respectivamente) y para fortalecer y levantar los glúteos porque en el movimiento participa la parte baja de estos músculos.

- Sitúate en tu WideMat, de rodillas y con las manos apoyadas. Las muñecas están justo debajo de los hombros, y las rodillas tan abiertas como la cadera. Inhala profundamente
- Levanta despacio la pierna derecha, manteniendo la rodilla doblada, formando un ángulo de 90°, hasta que el fémur llegue a formar una línea con la espalda. Aguanta el aire 5 segundos mientras mantienes la pierna arriba.
- Baja despacio la pierna manteniendo esa misma posición, y vuelve a empezar.

Realiza 10 repeticiones con cada pierna, si estás empezando, y ve subiendo hasta llegar a las 20.





La Diosa

La Diosa (Utkata Konasana en sánscrito) es de las mejores posturas para fortalecer y tonificar tus piernas y glúteos. Además, también es buena para brazos y espalda.

- Estando de pie sobre tu WideMat, pon los brazos en cruz y luego dobla los codos, con los antebrazos hacia arriba. Gira las manos para que las palmas estén del lado más cercano a tu cabeza.
- Separa mucho las piernas. Para que tengas una referencia, hasta que las rodillas estén debajo de los codos, o un poco menos separadas.
- Manteniendo los pies donde están, gira los tobillos hacia afuera. Ahora dobla las rodillas para bajar el cuerpo lo más cerca de tu WideMat, despacio, mientras respiras profundamente. Cuando llegues abajo, aguanta la posición a la vez que el aire, durante unos 5 segundos.
- Sube mientras expulsas el aire. Haz 5 repeticiones.

Si no puedes aguantar 5 repeticiones durante 5 segundos, haz un poco menos. Pero el objetivo es que lo consigas con naturalidad.





Plank

Esta postura de Yoga para adelgazar es muy completa, porque es buena para ejercitar brazos, piernas, abdomen y espalda. Se realiza así:

- Boca abajo, sobre WideMat, coloca las manos debajo de tus hombros. Las puntas de los dedos de los pies tienen que estar tocando la WideMat porque te apoyarás sobre ellos. Toma aire profundamente.
- Levanta tu cuerpo empujando con los brazos, mientras mantienes firmes las piernas. Los brazos tienen que quedar perpendiculares al suelo, y los hombros encima de las muñecas. Así, se forma una línea recta entre la cabeza, el torso y las piernas. Aguanta el aire un poco y vuelve a cogerlo. Repite esto último hasta terminar el ejercicio, es decir, no es solo inhalar y expulsar. Aguanta el aire.

Mantente arriba entre 30 segundos y un minuto. Si estás empezando, que sean 30 segundos y realiza 3 repeticiones. Cada semana aumenta 5 segundos, hasta llegar al minuto, y una repetición, hasta las 5.





Chakki Chalan

- Siéntate en tu WideMat con las piernas estiradas hacia adelante lo más que puedas. Ahora, pon recta la espalda, como queriendo llegar muy alto.
- Sitúa las manos al frente y enlaza los dedos. Los brazos tienen que estar en posición horizontal, paralelas al suelo y a tus piernas.
- Mueve los brazos formando un círculo, que será lo mayor que puedas. Si lo haces perfectamente, tus manos llegarán a la distancia de tus pies, pero no te preocupes si no es así, porque lo normal es no conseguirlo hasta que lleves una buena cantidad de repeticiones.
- Los brazos se mantienen todo el tiempo a la misma altura de las piernas que cuando empezamos.
- Haz 10 vueltas hacia un lado y otras 10 en el sentido contrario.



Postura del triángulo

¡Esta sí que te va a ayudar a perder peso! Es una postura de Yoga para adelgazar estupenda. Participa absolutamente todo el cuerpo, y el proceso es este:

- Ponte de pie, recto, sobre tu WideMat. Concentrado. Ahora separa mucho las piernas.
- Gira el pie derecho hacia afuera unos 90 grados. Es decir, el pie derecho está apuntando hacia la derecha. El pie izquierdo muévelo hacia la izquierda, unos 15 grados (no mucho).
- Con la parte inferior del cuerpo quieta, baja la parte superior hacia la derecha. Apoya el brazo derecho en la WideMat, o si no en tu pierna derecha, lo más cerca posible del tobillo. El brazo izquierdo apunta hacia arriba, y giras el cuello para mirar al cielo.
- Aguanta 5 o 10 segundos, vuelve al momento del final del segundo punto (con el pie derecho abierto 90 grados, el izquierdo 15) y hazlo entre 6 y 10 repeticiones en el sentido. Luego toca hacia el otro lado. 6 repeticiones estaría muy bien para empezar, e intenta aguantar cada vez 7 o más segundos.





Asana del Barco

Navasana en sánscrito. Hemos elegido esta porque es la raíz de las otras, que iremos explicando en otros artículos, y especificando los beneficios de cada variación.

- Túmbate boca arriba sobre tu WideMat. Pon los brazos detrás de la cabeza, y levántala lo más que puedas. Ahora mantenla en esa posición ayudándote con las manos. Inspira profundamente.
- Mantén las piernas juntas y estiradas mientras las subes. El talón de tus pies tiene estar más alto que tu cabeza. Aguanta el aire mientras estás en esa posición, durante 5 segundos.
- Baja las piernas y expulsa el aire, durante 5 segundos. Descansa otros 5 y sube las piernas otra vez.

Pudes obtener el máximo beneficio de esta postura de Yoga para adelgazar si no apoyas los pies en la WideMat al bajarlos, sino que descansas a unos centímetros del suelo (descansas porque así se hace menos esfuerzo) y vuelves a subirlos para hacer la siguiente repetición. Es cierto que hacerlo así es duro, por lo que resérvalo para cuando lleves un tiempo practicando estos ejercicios.

Haz 10 repeticiones al día, junto con de 10 a 20 del primer ejercicio, y conseguirás lucir un vientre plano a una velocidad vertiginosa.



Asana del Barco (Principiantes)

- Tumbate boca arriba sobre tu WideMat. Pon los brazos detrás de la cabeza, y levántala lo más que puedas. Ahora mantenla en esa posición ayudándote con las manos. Inspira profundamente.
- Mantén las piernas juntas y estiradas mientras las subes. El talón de tus pies tiene estar más alto que tu cabeza. Aguanta el aire mientras estás en esa posición, durante 5 segundos.
- Baja las piernas y expulsa el aire, durante 5 segundos. Descansa otros 5 y sube las piernas otra vez.
- Pudes obtener el máximo beneficio de la versión light de esta postura de Yoga para adelgazar si no apoyas los pies en la WideMat al bajarlos, sino que descansas a unos centímetros del suelo (descansas porque así se hace menos esfuerzo) y vuelves a subirlos para hacer la siguiente repetición. Es cierto que hacerlo así es duro, por lo que resérvalo para cuando lleves un tiempo practicando estos ejercicios.
- Haz 10 repeticiones al día, junto con entre 10 y 20 del primer ejercicio, y conseguirás lucir un vientre plano a una velocidad vertiginosa.



Asana del Delfín

- Ponte sobre tu WideMat boca abajo, con los codos apoyados, y separados por la distancia de los hombros, quizá un poquito más. Los codos tienen que estar debajo de los hombros, quizá un poquito por delante, pero muy poco.
- Apoya los dedos de los pies sobre tu WideMat, preparándote para el siguiente paso. Llena tus pulmones durante 5 segundos.
- Levanta el peso de tu cuerpo. Tiene que quedar una línea formada con las piernas y la espalda. Estarás apoyándote en los pies y los antebrazos. Aguanta durante 10 segundos y aguanta el aire.
- Pasados esos 10 segundos desciende. Lo ideal sería expulsar el aire poco a poco durante los 10 segundos de descanso, pero eso lo conseguirás cuando tengas más práctica y abdominales más fuertes.
- Haz 7 repeticiones.

No te preocupes si al principio no puedes, no pasa nada. Haz tres repeticiones, y con el tiempo pasarás a cuatro, a cinco... Sobre los segundos lo mismo. Si no aguantas 10, haz 6, 7, los que puedas.

Para obtener el máximo beneficio de este ejercicio de Yoga para adelgazar barriga aleja los codos. Es decir, cuanto más estén los codos debajo del cuerpo del cuerpo, menos dificultad, y cuanto más alejados, más beneficios.



Media Luna con rebotes

Este ejercicio para adelgazar barriga consiste en hacer muchas repeticiones para fortalecer los músculos oblicuos, que son los que se encuentran en la parte lateral del abdomen.

- Coge aire profundamente, mientras estás de pie sobre tu WideMat, con la espalda recta.
- Eleva brazos y estíralos por encima de la cabeza. Aguanta el aire.
- Lleva la parte superior del cuerpo hacia la derecha, arqueándolo lo más que puedas. Cuando llegues a ese punto, haz 7 rebotes y con cada uno ve soltando un poquito de aire.
- Realiza esta asana hacia el otro lado, con las mismas repeticiones.



Postura del camello

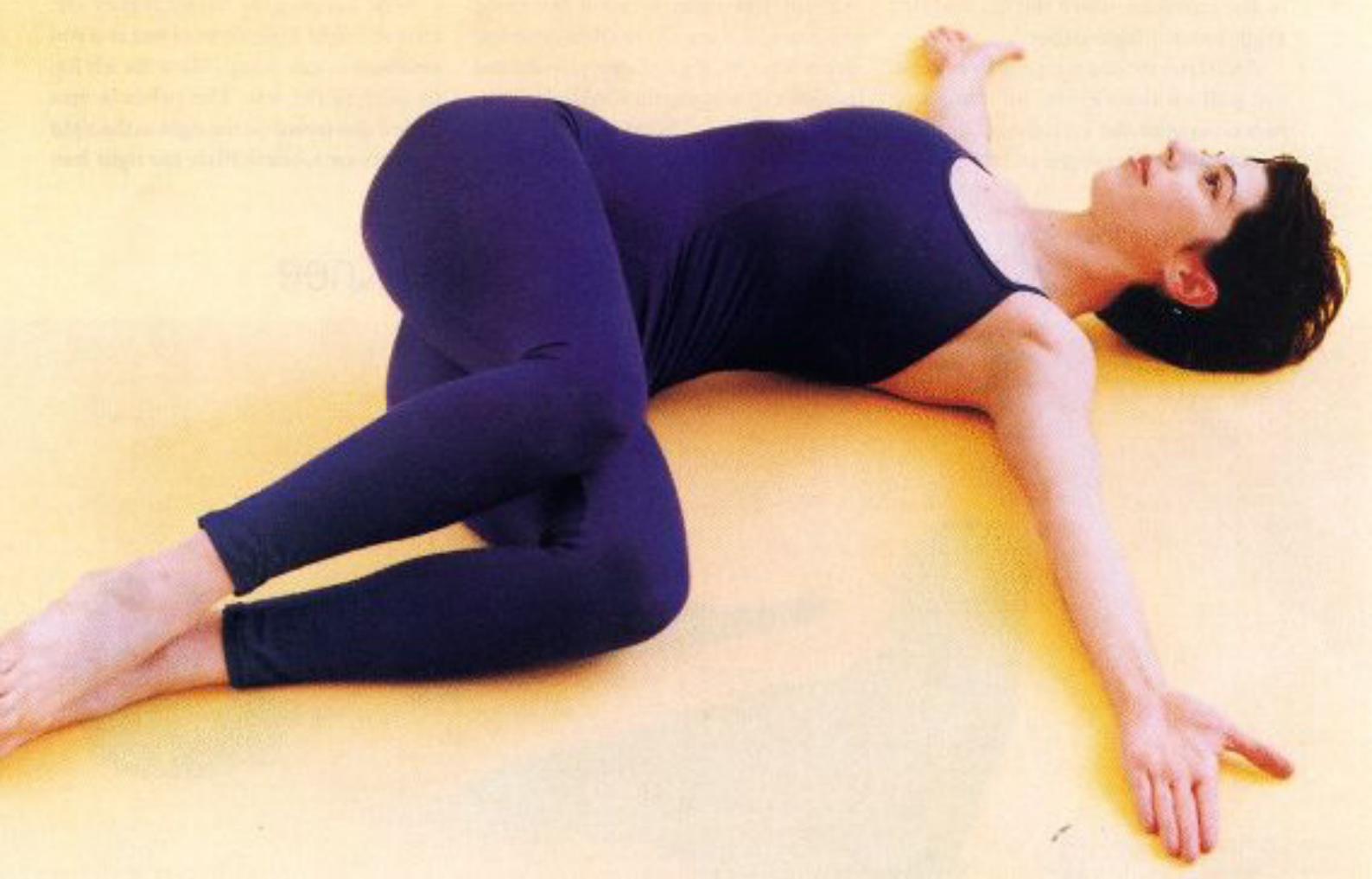
- Ten en cuenta la postura de la imagen. Te la explico para hacer bien todos los detalles. La versión especial para adelgazar barriga se realiza así:
- Ponte de rodillas sobre tu WideMat, con la espalda recta. Las rodillas están separadas por una distancia igual a las caderas.
- Apoya con los dedos de los pies, que el empeine no toque tu WideMat.
- Brazos estirados hacia adelante paralelos a tu WideMat.
- Échate hacia atrás, manteniendo los brazos en posición horizontal. Aguanta con el cuerpo hacia atrás, notando los abdominales en tensión. Esto es lo que te hace adelgazar barriga. Permanece así durante 10 segundos.
- Vuelve a la posición original lentamente mientras expulsas el aire.
- Haz un ciclo de respiración 5-10-10 (inspirar-aguantar-expulsar) y cuando acabes realiza otra repetición. Haz entre 3 y 6 repeticiones.



Ardha Uttanasana

Esta postura de Yoga la adaptamos un poco para que hagas abdominales hipopresivos. Los abdominales hipopresivos son aquellos que fortalecen los abdominales a través de meter tripa. Así se facilita que estos músculos “empujen” hacia dentro la tripa.

- Ponte sobre tu WideMat de pie y estirada.
- Agáchate hacia adelante y cuando llegues a estar con la espalda paralela a la WideMat, apoya las manos en las rodillas. Coge aire profundamente durante 5 segundos.
- Mete la tripa todo lo que puedas y aguanta ahí 10 segundos con los abdominales en tensión (estarás aguantando también la respiración).
- Mantén la posición pero descansa los abdominales y expulsa el aire poco a poco durante 10 segundos.
- Vuelve a coger aire y repetir lo anterior. Haz de 4 a 7 repeticiones.



Asana de la Rotación

- Este ejercicio de Yoga para adelgazar barriga es menos exigente que los anteriores, y por eso sirve para el final. Por si no lo sabes, siempre hay que terminar las sesiones de Yoga con una postura más fácil.
- Ponte boca arriba, con la espalda bien estirada. Sitúa los brazos a los lados, sin tocar el cuerpo, y palmas hacia abajo tocando tu WideMat. Haz un ciclo de respiración 5-10-10 (inspirar-aguantar-expirar).
- Dobla ambas rodillas y apoya las plantas de los pies.
- Ahora toca poner brazos en cruz, y tocar tu WideMat con las palmas.
- Levanta ligeramente la pelvis, y muévela un poco hacia un lado (izquierdo, por ejemplo). Ahora levanta los pies de tu WideMat, y gira las piernas hacia el otro lado (el derecho siguiendo el ejemplo), manteniéndolas dobladas, quedando en paralelo con tu brazo derecho. La pierna de abajo tiene que tocar la WideMat.
- Cuello hacia la izquierda y después realiza todo un ciclo de respiración 5-10-10.
- Repite el ejercicio al revés. Como este es el final de la sesión y es para relajar, no hace falta ninguna repetición más.



La plancha

Esta postura de Yoga para adelgazar es muy completa, porque es buena para ejercitar brazos, piernas, abdomen y espalda. Se realiza así:

- Boca abajo, sobre WideMat, coloca las manos debajo de tus hombros. Las puntas de los dedos de los pies tienen que estar tocando la WideMat porque te apoyarás sobre ellos. Toma aire profundamente.
- Levanta tu cuerpo empujando con los brazos, mientras mantienes firmes las piernas. Los brazos tienen que quedar perpendiculares al suelo, y los hombros encima de las muñecas. Así, se forma una línea recta entre la cabeza, el torso y las piernas. Aguanta el aire un poco y vuelve a cogerlo. Repite esto último hasta terminar el ejercicio, es decir, no es solo inhalar y expulsar. Aguanta el aire.
- Mantente arriba entre 30 segundos y un minuto. Si estás empezando, que sean 30 segundos y realiza 3 repeticiones. Cada semana aumenta 5 segundos, hasta llegar al minuto, y una repetición, hasta las 5.



Vasisthasana

En esta postura de Yoga se concentra el esfuerzo (y por tanto los beneficios) en el brazo que está abajo, que luego se va cambiando.

- Encima de la WideMat, arrodillada/o con la espalda recta y estirada. Junta las piernas y pies, y pon tus brazos en los costados. La barbilla tiene que estar perpendicular al suelo, e inspira.
- Apoya las manos en la WideMat, quedando los brazos perpendiculares al suelo. Estira las piernas, que te sirvan como apoyo. Mantén el aire.
- Lleva tu peso a la mano derecha y gira el cuerpo hacia la izquierda. Levanta el brazo, manteniendo las piernas juntas. Ahora expulsa el aire.
- Ahora toca un ciclo de respiración de 5-10-10 (inspirar-aguantar-expulsar). Intenta hacer 2, que serán 50 segundos.
- Repite la misma operación cambiando los lados.





La mesa

Otro de los ejercicios de Yoga específicos para brazos es una postura llamada Sahaja Purvottanasana, bastante fácil de hacer una vez que ya has cogido las distancias correctas de los brazos y las piernas. Se realiza así:

- Siéntate en la Postura de Dandasana, es decir, siéntate sobre tu WideMat, con la espalda recta y las piernas estiradas hacia delante, y las manos en los muslos. Respira profundamente.
- Échate hacia atrás y pon las manos sobre la WideMat. Apóyate bien, levanta el pecho y mira hacia arriba. Mientras dobla las rodillas y apoyas las plantas de los pies, aguanta el aire un poco, expúlsalo y vuelve a coger.
- Impúlsate hacia arriba con la cadera. Aguanta así durante 10 segundos, y cuando bajes vacía tus pulmones.

Repite esta postura de 3 a 5 veces. Con la primera realización de la asana, verás cuál es la distancia correcta de los brazos y las piernas para que desde las rodillas hasta los hombros se forme una línea recta. Sobre todo, lo importante es que los brazos y la parte inferior de la pierna (desde la rodilla hasta los pies) estén perpendiculares a la WideMat.



Postura del sol

En sánscrito se llama Purvottanasana. Es el mismo nombre que la anterior, pero sin el Sahaja. Se debe a que “Purva” significa “este” y también se refiere a la parte delantera del cuerpo. De ahí que en ambas posturas nuestra cara y parte frontal del cuerpo esté levantada hacia el Sol, y que esta se llame Postura del Sol.

Curiosidades aparte, la Postura del Sol es uno de los mejores ejercicios para brazos flácidos, mejor incluso que la Mesa, porque puedes levantar mucho el pecho y concentrar el peso en los brazos, que se fortalecen y tonifican.

Presentamos la versión normal, y a continuación una adaptación para tonificar todavía más los brazos. La normal se realiza así:

- Siéntate en tu WideMat como en la anterior postura, en Dandasana. Respira profundamente.
- Echa los brazos hacia atrás y apoya las palmas de las manos. Aguanta el aire y luego expúlsalo por completo. Vuelve a respirar profundamente para el siguiente paso.
- Levanta las caderas todo lo posible, mientras te apoyas en las manos y en los talones. Trata de que las piernas y el torso formen una línea bien recta.
- Aguanta 10 segundos así, percibiendo los músculos y siendo consciente del esfuerzo que están haciendo.
- Cuando llegues a 10, baja la cadera y expulsa el aire. Si bajas lentamente, mucho mejor.



El bastón de cuatro apoyos

La Chaturanga Dandasana, como se llama en sánscrito, es el más difícil de los ejercicios para brazos que puedes encontrar en el Yoga para principiantes. Es decir, las hay más difíciles, pero solo las pueden realizar los yoguis más avanzados. (Por si te pica la curiosidad, te digo dos: Pungu Mayurasana y Eka Hasta Vrksasana).

Se realiza de esta manera:

- Tumbada/o en tu WideMat boca abajo, apoya la frente y separa los pies estén al ancho de las caderas. En este paso los brazos tienen que estar pegados al cuerpo. Es necesario para saber dónde poner las manos en el siguiente.
- Donde ahora están tus codos, debes apoyar las manos. Exactamente la parte más próxima a la muñeca, no los dedos. Otra forma de explicarlo: mantén los brazos pegados a los costados y apoya las manos en tu WideMat. Respira profundamente.
- Toca la WideMat con la punta de los dedos de los pies.
- Haz fuerza con los brazos para impulsarte hacia arriba. Trata de aguantar 5 segundos y haz este ejercicio 4 veces en total.

Si lo haces verás que realmente es el más difícil de los 6 ejercicios para brazos sin pesas que te presento. Es muy duro, por lo que no pasa nada si en ninguna de las repeticiones aguantas 5 segundos. Es normal. Poco a poco lo irás haciendo mejor.



Postura del sol (Variación)

La versión especial para adelgazar piernas es excelente. Esta versión especial consiste en hacer la postura apoyando solo uno de las piernas. La explicación entera es esta:

- Siéntate en tu WideMat en Dandasana (sentada con la espalda recta y las piernas estiradas hacia adelante).
- Echa los brazos hacia atrás y apoya las palmas de las manos. Llena los pulmones de aire.
- Levanta las caderas todo lo posible, mientras te apoyas en las manos y en los talones. Trata de que las piernas y el torso formen una línea bien recta.
- Levanta y mantén recta una de las piernas y aguanta así 10 segundos. Expulsa el aire despacio. Vuelve a llenar los pulmones y repite el ejercicio con la otra pierna.
- Haz 3 veces lo anterior (es decir, 3 con una pierna y 3 con la otra, alternando de una en una).



El perro de tres patas

Estoy seguro de que ya conoces la postura del Perro. A partir de su posición podemos hacer un movimiento más para mejorar aún más sus beneficios y adelgazar piernas más rápidamente. Aunque no te obsesiones con que vaya rápido. Solo ten presente que lo conseguirás de todas formas, si eres constante.

- Sitúate en tu WideMat y realiza la Postura del Niño (de rodillas, los glúteos tocando los talones, echada hacia adelante con tus brazos extendidos sobre tu WideMat y la cabeza tocando el suelo).
- Apóyate en las puntas de los pies y en las palmas de las manos, con la cadera subida lo más alto posible. Es como si formarás un pico.
- Ahora levanta una pierna. Lo ideal es subirla tanto como para formar una recta con tu espalda. Si no puedes, levántala lo máximo que te permita tu flexibilidad actual. Ya mejorarás.
- Aguanta 10 segundos y cambia de pierna.

Haz 3 repeticiones con cada pierna, de manera alterna, y verás que estás más fuerte y estilizada, sobre todo si lo haces junto a los demás ejercicios para adelgazar piernas.

En sánscrito se llama Eka Pada Adho Mukha Svanasana.



Postura del Puente

Esta es una fantástica postura de Yoga para adelgazar piernas y endurecer los glúteos, que se llama Setu Bandhasana en sánscrito. Ya la incluimos en otro artículo. Concretamente en el de Victoria's Secret: Conoce los ejercicios de Yoga de sus ángeles, ya que es una de las posturas que más realizan esas mujeres.

- Estira la espalda y los pies mientras estás tumbada boca arriba sobre tu WideMat, con los brazos a los costados, algo separados del cuerpo, y las palmas hacia abajo. Relaja los músculos.
- Dobla ambas rodillas, con las plantas de los pies apoyadas, al igual que las palmas de las manos, que estarán en cruz.
- Eleva la cadera todo lo que puedas. Aguanta un segundo y baja, pero no llegues a tu WideMat. Cuando estés a punto, vuelve a subir. Realiza 20-30 repeticiones como hacen las modelos de Victoria's Secret.

Desde luego es exigente y te notarás cansada. No importa. Cuanto más lo hagas, mejor. Podrás hacerlo más fácilmente y verás cómo consigues adelgazar piernas, tonificarlas, al igual que los glúteos.



Postura del Pez

El Pez se trata de una postura de Yoga en la que estás boca arriba, con la espalda formando un ligero arco y las piernas levantadas y rectas, lo que sirve a nuestro propósito de adelgazar piernas.

- Túmbate en tu WideMat mirando hacia arriba y recuéstate apoyándote en los antebrazos. También puedes empezar en Dandasana, como en la postura anterior, y echarte hacia atrás y apoyarte en los antebrazos.
- En cualquiera de los dos casos anteriores, los codos tienen que estar más cerca de la cadera que los hombros, que están echados hacia atrás.
- Mueve la cabeza hacia atrás, hasta apoyarla en tu WideMat. Cuando estés bien apoyada y te sientas cómoda en esa posición, respira hasta llenar tus pulmones y realiza el siguiente paso.
- Eleva ambas piernas. Es importante que estén rectas y estiradas. Pero no estires los pies, al contrario, haz como si los acercaras hacia ti. Aguanta 10 segundos.
- Cuando pasen, baja las piernas mientras expulsas el aire. Vuelve a respirar profundamente y repite El Pez.

Haz 5 repeticiones por lo menos. Con la práctica podrás hacer más, y si ahora apenas logras hacer las 5, no pasa nada. Desde algún punto hay que empezar.

Por cierto, esta gran asana para adelgazar piernas se llama Urdhva Matsyasana en sánscrito.



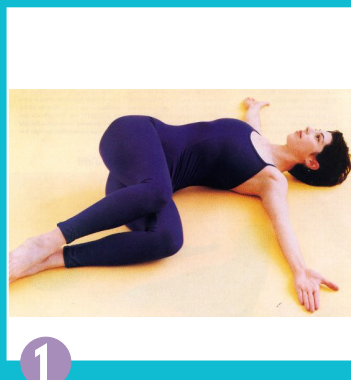
Vasisthasana (Variación)

Esta última postura es la Vasisthasana adaptada a nuestro propósito de hoy de adelgazar piernas. La Vasisthasana se realiza manteniendo el cuerpo apoyado en una mano, y de lado. En este caso levantaremos una pierna, y apoyaremos el costado sobre la WideMat.

La pierna que se levanta está un poco adelantada. Esto se debe a que así intervienen más músculos de las piernas (no solo hay que subir y bajar, también participan los músculos que usamos al mover la pierna hacia adelante y hacia atrás).

Realiza entre 5 y 10 repeticiones de cada lado. Está bien esa cantidad porque es el último ejercicio de la sesión de Yoga para adelgazar piernas. Si la hicieras antes, puedes aumentar las repeticiones.

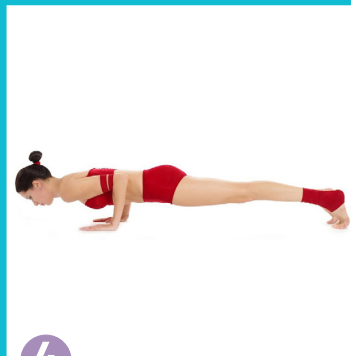
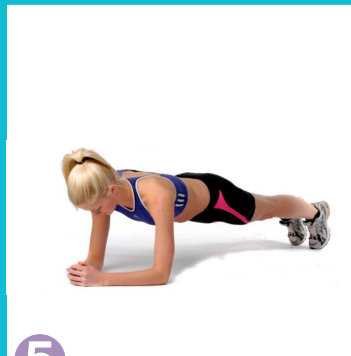
Sesión de yoga para adelgazar completa



Posturas de yoga específicas para tonificar los brazos

Prueba en casa los mejores ejercicios para brazos que ofrece el Yoga. Harán que tus músculos se tonifiquen y estén más bonitos y fuertes. Elimina la flacidez sin pesas.

Con estas posturas específicas para brazos lo que conseguimos es eliminar la grasa localizada, y sobre todo tonificar. En los brazos se concentra menos grasa que en el abdomen pero, aun así, es otra zona del cuerpo que debemos trabajar.



Posturas de yoga específicas para adelgazar abdomen

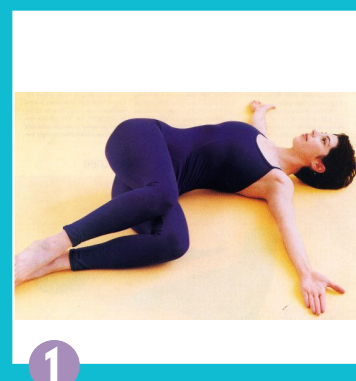
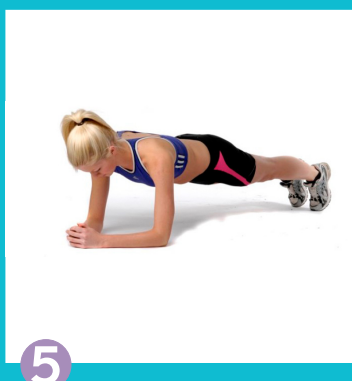
En el abdomen se concentra mucho la grasa. Casi podríamos decir que donde antes empezamos a notar que hemos engordado, y llegados a un punto va más: a las cartucheras.

Habrá mujeres en que esto no sea del todo así. En cualquier caso, se forman unos antiestéticos michelines que hacen que la ropa te siente mal y sobre todo que hacen que no estés a gusto. No hay nada más incómodo que te apriete el pantalón y te salgan los dichos michelines. Te hace sentirte con menos confianza.

Pero este problema tiene solución, como casi todos, si lo afrontas y decides ponerle remedio haciendo estas posturas de yoga específicas para adelgazar la tripita.

Estos ejercicios de yoga que te propongo te servirán para fortalecer y tonificar los abdominales, perder grasa y adelgazar barriga.

¡A por ellos!

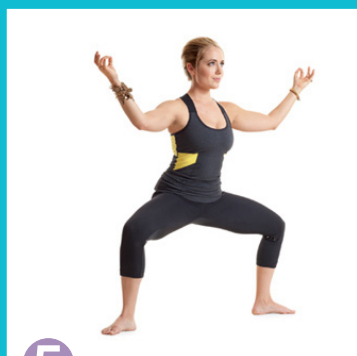


Posturas de yoga específicas para piernas y glúteos

Estas son las mejores posturas para adelgazar piernas y glúteos

¿Todos los artículos que encuentras contienen las mismas posturas? Nosotros hemos buscado algunas distintas para amenizar tu práctica.

Recuerda lo que digo siempre: Los Beneficios del Yoga se perciben pronto, pero solo marcarán una diferencia importante si los practicas habitualmente. Y recuerda la Regla de los 21 días, que dice que si repites algo durante ese plazo, habrá pasado a ser un hábito y no te plantearás que supone un esfuerzo. Practica estos ejercicios para adelgazar piernas durante 21 días y el Yoga será parte de ti.



5



10



3



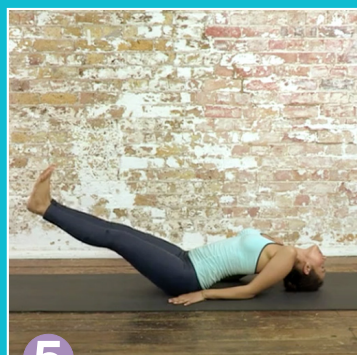
15



3



30



5



10



10

Esperamos que esta guía de posturas para adelgazar sea de mucha ayuda.

Namaste!

VISITA NUESTRA PÁGINA
www.widemat.com



WideMat
freedom matters