

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Tre esercizi infallibili per un lato B sodo e tonico

Solo poche elette – vedi alla voce **J-Lo, Emily Ratajkowski, Kim Kardashian** – possono permettersi scatti ultra ravvicinati del loro **incredibile lato B**: zero smagliature, pelle soda, tonica, abbronzata 365 giorni l'anno. Certo, sappiamo che un **buon DNA** è sempre d'aiuto, così come cicli di trattamenti medico-estetici e creme a effetto lifting, ma la buona notizia è che per raggiungere l'**obiettivo sedere perfetto** molto fa anche l'**esercizio fisico**. In particolare alcuni movimenti, se ripetuti con costanza, aiutano ad avvicinarsi al risultato e a mantenerlo nel tempo. A spiegarli step by step è **Costanza Sibio di myginny.it**. La buona notizia? Potete farli comodamente anche a casa.

1. SQUAT Questi esercizi tonificano le gambe, ma anche e soprattutto i glutei. Inoltre aiutano a bruciare calorie e **ridurre la cellulite** sulle gambe, rafforzando i muscoli. L'ideale è procedere gradualmente, iniziando con **3 serie da 10 squat**. Se possibile, fate gli esercizi **davanti a uno specchio**, in modo da controllare la corretta postura della schiena. A questo punto posizionatevi davanti ad una sedia (come se doveste sedervi), **divaricate le gambe** in modo che i piedi si trovino in linea con le spalle, mantenendo la schiena dritta, piegate le ginocchia fino a sfiorare con i glutei la panca. Poi risalite in posizione eretta. **Consiglio**: non sollevate mai gli avampiedi e fate attenzione a che le ginocchia non superino le punte dei piedi.

2. SOLLEVAMENTO DEL BACINO Coricatevi a terra con le **braccia lungo il corpo** e piegate le gambe lasciando la pianta del piede a contatto con il pavimento. Alzate quindi il bacino verso l'alto in modo che il vostro corpo abbia una **forma triangolare** e lasciando le spalle attaccate a terra. Abbassate il bacino senza far toccare al sedere il pavimento e poi risollevate. Fate delle **ripetizioni da 10 per 4 volte**. **Consiglio**: non estendete eccessivamente la zona lombare alla fine del movimento verso l'alto. Concentratevi sul contrarre i muscoli dei glutei.

3. SLANCI POSTERIORI Mettetevi **carponi** e allungate all'indietro una gamba, mantenendo una **linea dritta con la schiena**: alzate quindi la gamba oltre la linea della schiena e riportatela in posizione di partenza. Ripetete l'esercizio in **serie da 10, 2 volte per lato**. **Consiglio**: eseguire il movimento con la **gamba piegata** riduce la possibilità di errori rispetto all'esecuzione a gamba tesa. Ricordate anche di iniziare sempre il movimento con la contrazione del muscolo e **mai di slancio** e di non superare con il ginocchio la linea del gluteo e/o della schiena per non sollecitare la zona lombare.

P.S. Cercate un **libro** da leggere sull'argomento? Vi consigliamo di sfogliare **"The big butt book 3D"** (edito da Taschen). Pensate che il volume – decisamente pensato per **feticisti del lato B** – viene venduto con un paio di **occhiali anaglifici** che consentono di godersi splendidi **glutei** marmorei in tutta la loro tridimensionale pienezza!

Foto in apertura Steven Meisel, Vogue Italia, giugno 2006

L'articolo [Tre esercizi infallibili per un lato B sodo e tonico](#) sembra essere il primo su [Vogue.it](#).