

# 5 esercizi per combattere la cellulite





La cellulite, nota anche come pannicolopatia edemo fibro sclerotica, è **un'alterazione delle strutture del tessuto connettivo**. Si manifesta nello strato superficiale della pelle, conferendole un **aspetto spugnoso e bucherellato** e rigonfiamenti più o meno evidenti. La cellulite si manifesta nell'80-90% delle donne e si evidenzia soprattutto nella zona pelvica e addominale, nei fianchi, sui glutei e nelle cosce.

Nel processo di smaltimento dei grassi c'è un **problema di microcircolo** (venoso e linfatico), per tale motivo la cellulite può comparire anche nelle persone magre, proprio perché innescata dal ristagno di liquidi causato da una condizione alterata della microcircolazione locale.

Tra le principali cause ci possono essere fattori genetici ereditari, l'azione di ormoni in periodi come la pubertà, la gravidanza e la fase precedente alla menopausa, posture errate, vestiti troppo stretti, ritenzione idrica dovuta a stress o varie patologie intestinali, ma soprattutto la sedentarietà. **La scarsa attività fisica, infatti, compromette la circolazione sanguigna e rallenta il metabolismo**. Peggiorano la situazione fumo, alcool ed eccesso di caffè.

**Uno dei rimedi più efficaci contro la cellulite è l'attività motoria**, che migliora le performance dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio, aumenta l'ossigenazione cellulare, facilitando i processi metabolici, e migliora il tono dei muscoli impegnati.

Coraggio, basta seguire questa semplice guida per stare meglio e tornare a piacersi!

## PREPARAZIONE ALLO STRETCHING

Prima di cominciare è opportuno sottoporsi ad una accurata visita medica. Inoltre, è bene sapere che gli esercizi più indicati per attivare per lungo tempo la circolazione vascolare e l'apparato respiratorio sono quelli aerobici e possono essere eseguiti anche a casa.

**È importante dedicarsi all'attività fisica almeno due volte a settimana** stabilendo un programma come quello che si trova di seguito.

Attenzione: nell'eseguire gli esercizi si deve star attenti a regolare lo sforzo fisico tra il 60-70% della propria massima frequenza cardiaca (numero di pulsazioni al minuto), è possibile calcolare in modo semplicissimo: sottrarre a 220 il numero dei propri anni.

### 1. STRETCHING E RISCALDAMENTO

Il primo step è composto da semplici esercizi per preparare i muscoli allo sforzo successivo.

Si comincia con lo **sciogliere le spalle e le gambe**, al termine del circuito di allenamento ripetere lo stretching per allungare i muscoli.

**Per le braccia:** mettersi perpendicolari con l'asse delle spalle rispetto al muro e distendere il braccio dietro di sé lungo la parete in modo da effettuare una progressiva flessione dei muscoli della spalla. Ripetere l'esercizio con l'altro braccio.

**Per le gambe:** porsi a piedi uniti e flettersi in avanti lentamente con le braccia protese verso la punta dei piedi. Mantenere la posizione per almeno 60 secondi. Eseguire 4 serie da 10 ripetizioni.



### ESERCIZI A CARICO NATURALE E CON ELASTICO

Questi esercizi sono molto utili sia a contrastare che a **prevenire la cellulite, rassodando il fisico, tonificando i muscoli e favorendo il ricambio cellulare**. Attenzione a scegliere un carico adatto e rispettare i tempi di recupero: ne beneficerà l'afflusso sanguigno ai muscoli e si eviterà il formarsi di tossine e acido lattico.

## 2. GAMBE E ADDOMINALI

In questo esercizio a carico naturale ci si pone distesi a terra su un fianco e si alzano simultaneamente la testa verso le spalle e la gamba superiore verso l'alto, stando ben attenti a **mantenerla sempre ben distesa**. Tornare alla posizione di riposo per poi ripetere l'esercizio. Eseguire 4 serie da almeno 10 ripetizioni.

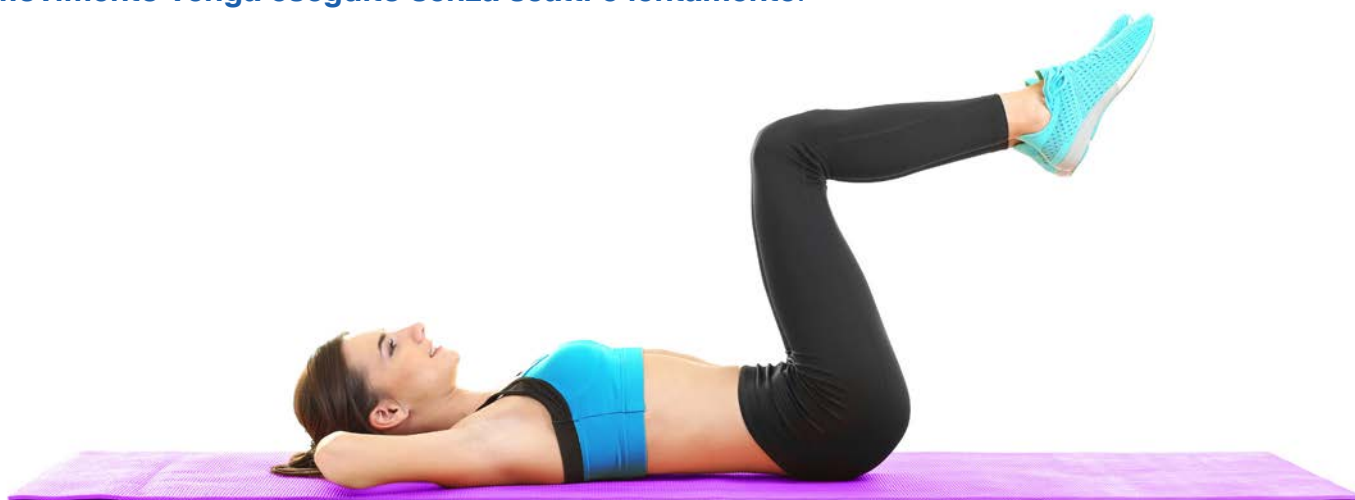


## 3. GINOCCHIA AL PETTO

Proseguire al prossimo step posando la schiena a terra e flettendo le gambe. Portare le ginocchia al petto, contraendo gli addominali, tornare alla posizione di partenza e ripetere.

Eseguire 4 serie da almeno 10 ripetizioni.

**Esecuzione della candela:** partendo da una posizione supina, con le braccia lungo i fianchi, si sollevano entrambe le gambe dritte e il bacino, fino a portarsi appunto nella posizione della candela. Si mantiene, dunque, la posizione e poi si portano entrambe le gambe dietro la testa, appoggiando a terra le punte dei piedi. Le braccia, intanto, restano ferme lungo i fianchi. **È importante che ciascun movimento venga eseguito senza scatti e lentamente.**



## 4. ESERCIZIO PER LE GAMBE

Stendere un tappetino da yoga a terra e mettersi a carponi. Alzare e insieme distendere all'indietro prima una gamba e poi l'altra. Eseguire 4 serie per gamba da almeno 10 ripetizioni ciascuna. Nella stessa posizione è possibile eseguire lentamente cerchi "in aria" con una gamba per volta, **tenendo fermo il resto del corpo con eccezione delle braccia**, se si necessita di mantenere un maggiore equilibrio. Ripetere l'esercizio 10 volte per gamba.



## 5. PLANK

Sdraiarsi rivolgendo l'addome verso terra, piegare i gomiti di 90° allineandoli perpendicolarmente alle spalle con le gambe dritte e leggermente divaricate. Il corpo deve formare una linea retta (dalla testa ai talloni). **Appoggiare il peso solo su gli avambracci e sulle punte dei piedi**, la testa ed il collo dovranno rimanere dritti, senza allungarli in avanti o piegarli. **Contrarre i muscoli addominali ed i glutei** finché l'esercizio non sarà terminato.

Mantenere questa posizione per 10-15 secondi. Eseguite 3 serie totali con 2 minuti di pausa tra l'una e l'altra.

