

DA DONNA A DONNA, PARLANDO DI CELLULITE!

Eccoci qua...Buongiorno patiti del Fitness...come state? Grazie, grazie io sto bene...

Di che cosa parleremo oggi...ci sono talmente tante cose di cui vi vorrei parlare...ma credo che mi soffermerò su un problemaccio che affligge moltissime donne...credo di averne viste molto poche che non ce l'hanno... ok...CELLULITE...

Tutte mi chiedete come faccio a mandarla via...e io che vi posso rispondere?! ...magari non avete mai visto una cyclette e magari è la prima volta che mettete piede in una palestra... chi mi conosce sa cosa risponderai volentieri: "Te lo sei meritata"!

Insomma, bisogna fare attività fisica SEMPRE fin da bambini....e allora già qui saremmo a buon punto. Vi assicuro che la cellulite forse non esisterebbe... se alla mancanza di attività fisica aggiungiamo cenette al Mac Donalds, sigarette a volontà, cocktail il sabato sera e per di più vi viene la nausea ad andare in palestra beh mi spiace ma non c'è nulla da fare, potete sottoporvi a qualsiasi intervento, ma poi ricomincerete tutto da capo...

Ma passiamo al dunque..anche perchè quando si parla di Fitness mi perdo nel labirinto delle cose che potrei dirvi...

La cellulite è dovuta a modificazioni metaboliche con alterazioni del microcircolo e ritenzione idrica dei tessuti connettivali (è un po' complicattuccio detto così, lo sò).

Le cellule adipose vengono intrappolate in un reticolo fibroso fino a formare noduletti sclerotici che visibilmente creano cedimenti cutanei, buchetti e perdita di tonicità.

Per curarla vanno bene tutti i trattamenti del tipo:

- linfo-drenaggio;
- pressoterapia;
- idromassaggio;
- massaggi vari;
- tonificazione generale localizzata;
- creme.....

e credo che la cosa più importante sia stimolare la circolazione. Ecco quindi cosa dovete fare: ginnastica, curare l'alimentazione e qualche trattamento.

Io mi occuperò della ginnastica e poi seguite i miei consigli...quelli dell'articolo precedente...se non lo avete ancora letto appena finite questo fatelo subito! :-)

La ginnastica servirà a migliorare l'ossigenazione dei tessuti per far defluire la linfa e mobilitare l'energia del corpo.

Io preferirei il Circuit Training in cui vengono alternati esercizi per la parte superiore del corpo con esercizi per la parte inferiore.

Via libera quindi alla Cyclette o a una bella camminata per una trentina di minuti...se non siete in palestra e magari andate in vacanza fatelo in riva al mare...e poi, con il consiglio del vostro istruttore abbinare dei circuiti per la parte inferiore del corpo...e poi ancora in bici e camminate ancora per 10/15 minuti...

Un esempio di circuito potrebbe essere questo:

- una serie alla leg press da 20
- +
- una serie di leg curl da 15
- +
- abductor e adductor machine da 15
- +
- aggiungere 10 minuti di camminata...

Il tutto da ripetere per 2 o 3 volte...

Quindi ricapitolando...

- riscaldatevi con 20/25/30 minuti di bici o camminata...
- eseguite il circuito + altri 10 minuti o di camminata o bici (utilizzate l'attrezzo che non avete usato per il riscaldamento ovvero: se per il riscaldamento avete usato la cyclette allora camminate, altrimenti l'inverso)...
- ripetete questo per 2 o 3 volte
- alla fine defaticate con 5 minuti di cyclette orizzontale.

Con il tempo vedrete che la vs forma migliorerà...spalmatevi una crema anticellulite tutte le sere...seguite un corretto regime alimentare (vedi mio articolo precedente!!!) e poi... beh... BUONA CAMMINATA A TUTTE

La vostra MICKI