



GAMBE AL TOP

Gambe toniche, slanciate, affusolate e ben modellate che si assottigliano sotto il ginocchio per dare spazio al polpaccio e poi nuovamente fino alla caviglia e soprattutto con glutei sodi e ben definiti sono il sogno di ogni donna tanto da diventare in molti casi un'ossessione estetica.

Ma anche gambe efficienti che permettono di svolgere tutte le attività del quotidiano senza sentirle stanche, affaticate anche da una sola semplice camminata o il troppo tempo trascorso in piedi sono un aspetto importante da tenere in considerazione oltre al solo obiettivo di farle diventare arma di seduzione.

Nella società attuale c'è infatti una crescente attenzione verso i fattori estetici: guerra al grasso, alla cellulite, alla ritenzione idrica e cambiare la forma di cosce e polpacci sono un'esigenza sempre più comune tra le donne.

Per migliorare l'aspetto estetico degli arti inferiori, dal polpaccio ai glutei, ed avere gambe al "top" è importantissimo dedicare del tempo alla ginnastica ma anche correggere alcuni errori nelle abitudini di tutti i giorni è fondamentale per non vanificare i benefici regalati dall'attività fisica.

Salute delle gambe e attività fisica sono comunque strettamente legate poiché la ginnastica svolge un ruolo davvero importante anche nel miglioramento e prevenzione di eventuali problemi circolatori e in casi di insufficienza venosa.

Le gambe sono state infatti create per essere usate, per il movimento, per sostenere l'intero corpo, e per poter essere veramente utili nelle loro funzioni non possono essere trascurate e abbandonate al sedentarismo.

I muscoli che le compongono, dai muscoli del piede e del polpaccio, a quelli della coscia, devono essere stimolati e mantenuti tonici poiché hanno un ruolo molto importante nella circolazione sanguigna svolgendo l'azione di pompa. La loro contrazione durante il movimento determina infatti un'azione di spremitura dei vasi sanguigni (le vene) collaborando nella spinta in risalita verso il cuore del sangue.

Grazie al miglioramento quindi del ritorno venoso si aiuta a ridurre la percentuale di rischio di insorgenza di malattie delle varici (vene varicose).

Soprattutto per chi già presenta problemi venosi è meglio scegliere di fare camminate sul tapis roulant, o altre attività di basso impatto (non saltate) che coinvolgono i muscoli delle gambe senza traumi o meglio ancora praticare sport acquatici come la canoa sempre più in voga Aquafitness. Consigliati sono quindi tutte le attività di tipo aerobico di basso impatto. E' bene abbinarle anche ad esercizi di condizionamento muscolare specifico evitando però eccessivi esercizi statici in condizioni di ambienti molto caldi, oppure con grandi sovraccarichi che possono creare dei traumi. Se già si soffre di problemi venosi evitare tutti gli sport molto traumatici che prevedono anche contatto o eccessivi balzi è sicuramente una via da seguire per non peggiorare la situazione. Meglio frequentare nel centro fitness la palestra piuttosto che il bagno.



turco o la sauna per evitare l'accentuarsi della vasodilatazione già provocata comunque anche dall'esercizio fisico ma in termini senza dubbio più contenuti e non dannosi.

Fare movimento aiuta le gambe a mantenersi in forma ma, come indicato più sopra, è molto importante anche correggere le abitudini di vita che contrastano con quanto con fatica si cerca di ottenere attraverso il fitness: eccessivo sovrappeso, fumo, troppo tempo trascorso sedute, che possono a danneggiare l'efficienza delle vene anche a livello di gambe.

Molto spesso infatti i problemi circolatori partono dallo stesso piede, che in appoggio scorretto sul terreno durante anche la semplice deambulazione non svolge la sua funzione di pompa.

Tipico caso è l'utilizzo delle scarpe con il tacco alto in cui all'interno il piede si trova in una posizione costretta e non naturale : durante la camminata vengono meno i corretti appoggi dei punti di spinta (avampiede e tallone) e non vengono stimolati e sollecitati i vasi sanguigni posti nella zona plantare rallentando così la circolazione sia sanguigna che linfatica e quindi il ritorno venoso per tutta la gamba stessa.

Caviglie e polpacci sono indolenziti ed appaiono gonfi dando un senso di pesantezza alle gambe.

Si possono mettere in discussione per le ripercussioni negative che possono avere a livello circolatorio anche altre tipologie di scarpe (con tacco medio, piatte completamente, a punta o con allacciature strette) se portate per lungo tempo durante il corso della giornata soprattutto se si svolge un'attività lavorativa prevalentemente in piedi.

Il gonfiore causato dall'abuso di scarpe non salutari per i piedi non da certo la linea slanciata alle gambe provocando soprattutto il tipico polpaccio e la caviglia a palla.

Ma se a meno non si può farne dei tacchi o di portare a lungo le scarpe è bene durante la giornata, anche mentre si è con le gambe sotto alla scrivania, qualche minuto di tempo ad esercizi per stimolare la circolazione.

Provate allora a togliere le scarpe e fare qualche passo in punta di piedi spingendo con forza l'avampiede verso il pavimento ed a sollevarvi in punta di piedi varie volte: stimola la muscolatura del polpaccio che ha importante funzione di pompa del sangue verso l'alto.

Alternate esercizi di contrazione dei muscoli con altri di allungamento dello stesso polpaccio flettendo in questo caso la punta del piede verso la gamba e con altri di flessione, estensione, e circonduzione per risvegliare la circolazione a livello della caviglia.

Una buona circolazione sanguigna che parte a livello delle caviglie ha riflesso in modo positivo su tutta la gamba salendo fino alla coscia ed ai glutei.



Uno stile di vita sedentario determinato spesso anche dalla tipologia di attività lavorativa che non coinvolge i muscoli, determina una perdita di tono rendendo flaccide le varie zone delle gambe, in particolare i glutei e l'interno cosce.

Ecco quindi l'importanza, oltre di una corretta igiene alimentare, di fare passeggiate, di camminare, di salire le scale, di andare in bicicletta, per tonificare i muscoli svolgendo contemporaneamente un'attività aerobica che aiuta anche ad aumentare il consumo energetico.

Creme miracolose, snellenti, tonificanti, massaggi linfodrenanti, non sono da soli sufficienti per migliorare e mantenere un bell'aspetto estetico delle gambe. Ma non esistono nemmeno ginnastiche miracolose; ciò che conta è essere costanti nel praticare un'attività poiché occorre sempre un po' di tempo per vedere i risultati e per poi mantenerli.

Vorrei inoltre tranquillizzare chi è scettica nei confronti dell'allenamento specifico in palestra che praticando ginnastica non si deve avere paura di "ingrossare" e vedere aumentare il volume di cosce e polpacci. L'attività consigliata è di tipo aerobico e non prevede utilizzo di grandi carichi negli esercizi o di sforzi intensi e ripetuti. I muscoli migliorano di tono, si modellano ma non crescono di volume.

Grazie alle sue caratteristiche di attività che coniuga efficacia e massaggio per migliorare l'aspetto delle proprie estremità inferiori, il fitness in acqua nelle sue varie tipologie offre davvero il giusto equilibrio tra estetica e salute.

L'attività in acqua è nota infatti per essere un'attività non traumatica ricca di benefici ed i movimenti in acqua sempre contro resistenza permettono un giusto stimolo della muscolatura.

Al condizionamento muscolature dettato dalla resistenza dell'acqua si abbina inoltre la pressione esercitata dall'acqua stessa su tutta la gamba che ha effetto calza elastica e facilita il ritorno venoso.

Inoltre ogni movimento eseguito con le gambe immerse permette di ricevere un continuo massaggio drenante che stimola circolazione e sistema linfatico.

Non resta quindi che adottare corrette abitudini quotidiane e ritagliarsi nell'arco della giornata degli spazi da dedicare alla salute delle proprie gambe per poterle mantenere sane, efficaci, e belle da mostrare sotto una minigonna o in costume.