



GLUTEI

Allenamento per glutei

In questa pagina parleremo di :

- [Glutei](#)
- [Allenare i glutei](#)
- [allenamento](#)



Glutei

Il gluteo è un muscolo molto forte che va allenato con intensità e precisione. Modellare il lato B non è semplice, ma neanche impossibile: ciò che conta è scegliere una serie di esercizi adatti al risultato che ci si prefigge di raggiungere, e seguire un allenamento continuo e disteso nel tempo. I muscoli dei glutei, sono generalmente parecchio inclini alla poca tonicità, perché vanno sottoposti ad un allenamento continuo; chi conduce una vita sedentaria, ad esempio, avrà parecchia difficoltà nel raggiungimento di un risultato soddisfacente. La prima regola da seguire, dunque, per avere un sedere alto e tornito, è quella di praticare sport. Anche il semplice camminare, aiuta i glutei a tornare sodi. Tutte le pratiche di movimento che coinvolgono questa muscolatura favoriranno il processo di rassodamento e il recupero del tono elastico. Il fit walking, il nuoto, l'aerobica, lo step, la corsa, il jogging, l'acquagym, rientrano nelle attività sportive maggiormente adatte all'allenamento della muscolatura dei glutei. Alcuni esercizi pratici, eseguiti con un regolarità pari a tre volte a settimana, miglioreranno l'aspetto dei glutei in poco tempo:

Allenare i glutei

1) Contrazioni: Distesi su un tappetino di gomma, con la schiena perfettamente aderente al pavimento e la testa ben poggiata a terra, piegare le ginocchia poggiando i piedi al pavimento. Partendo da questa posizione, bisognerà sollevare il bacino dolcemente, contraendo i glutei durante il sollevamento stesso. L'esercizio va eseguito lentamente, senza effettuare nessun tipo di pressione sulla zona lombare della schiena.

2) Squat: E' uno degli esercizi maggiormente efficaci per i glutei. In piedi, in posizione eretta, si divaricano le gambe creando un'angolatura che sia la stessa di quella delle spalle. Le braccia si

allineano al centro affinché diano equilibrio. Da questa postura, si eseguono degli affondi verso il basso, mantenendo la schiena dritta. L'esercizio può essere potenziato dall'ausilio di manubri e pesi.

3) Contrazioni alte: Distesi su un tappetino, con le mani e le ginocchia in appoggio al pavimento, senza muovere la testa e la schiena, sollevare e piegare una gamba (la destra ad esempio), formando con essa un angolo retto. Il piede deve rimanere nella posizione "martello" per tutta la durata dell'esercizio. Da questa posizione, bisognerà effettuare delle spinte verso l'alto con il piede, senza sbilanciare il resto del corpo. L'esercizio va ripetuto tre volte per gamba, per un totale di venti/venticinque ripetizioni per serie.

allenamento

4) Contrazioni basse: Distesi su un tappetino di gomma, uncinare le ginocchia portando tutto il peso sulle punte dei piedi. Sollevare una sola gamba e lasciarla oscillare fino all'altezza del ginocchio opposto, mentre il bacino rimane sempre allineato.

5) Contrazioni semplici: Distesi su un fianco, sollevare la gamba che non è in appoggio ed effettuare circa trenta oscillazioni; ripetere lo stesso esercizio con la gamba opposta.

Questi semplici esercizi, eseguiti in maniera costante aiuteranno i glutei a tornare alti e sodi, pronti per la prova costume!

come ottenere glutei sodi

In questa pagina parleremo di :

- [Glutei sodi](#)
- [Alimentazione sana](#)
- [L'allenamento](#)
- [Ottenere glutei sodi con le attività quotidiane](#)



Glutei sodi

Il problema di molte donne è come ottenere glutei sodi. Il sedere costituisce la parte più ingombrante, insieme al seno, del corpo femminile. Se però non si può in modo naturale far lievitare il seno, i glutei invece possono facilmente prendere una determinata forma, tutto ovviamente dipende dall'alimentazione e dall'esercizio fisico. Senza questo binomio non si può andare da nessuna parte e addio glutei sodi ed invidiabili. A tutte sarà capitato di sognare di avere un fondoschiena da urlo, ma il più delle volte si deve fare i conti esclusivamente con una parte grassa. I glutei sono formati principalmente da tessuto adiposo, è qui che si deposita facilmente e rapidamente tutto il grasso ingerito. Noterete come ad esempio con l'accumulo di peso sia soprattutto il fondoschiena a lievitare. Il problema è che questi glutei si presentano molto spesso con un aspetto fin troppo morbido e flaccido. E' molto facile insomma imbattersi in glutei alquanto mollicci e cadenti, la causa è da attribuirli principalmente alla mancanza di allenamento. E' chiaro quanto l'alimentazione sia fondamentale per riuscire ad avere glutei sodi ed in forma, ma senza i vari esercizi fisici ben mirati non si va da nessuna parte.

Alimentazione sana

Il primo punto da tener ben presente è tentare di mangiare in modo più sano. Come detto il tessuto adiposo tende sostanzialmente a formarsi proprio sui glutei, è qui che si evidenziano anche i problemi di inestetismo più diffusi come la cellulite. Attraverso



quindi una giusta alimentazione si inizia ad avviare il primo processo per ottenere glutei sodi e sempre in forma. Dopo questo primo passo con il mangiare preferibilmente frutta, verdura, proteine, carboidrati semplici ed evitando principalmente frittura e grassi, ecco che si può puntare sulla seconda fase che permetterà ai vostri glutei di poter essere in forma ed invidiabili. Si passa ovviamente alla fase dell'allenamento, quello che probabilmente scoraggia principalmente molte donne. Se insomma si riesce pure a rinunciare a qualche sfizio alimentare, seguendo un'alimentazione prettamente corretta, la maggior parte delle donne molla proprio quando si devono fare i conti con la fatica fisica e la costanza. La parte più complicata risiede nell'iniziare la pratica di allenamento. Quando il ritmo sarà avviato tutto avverrà poi in maniera molto più naturale. Come in tutte le cose all'inizio bisogna cercare di avere molta più forza di volontà e soprattutto evitare di scoraggiarsi.

L'allenamento

La fatica inevitabilmente porterà molte donne a gettare la spugna, ma l'importante è iniziare con un processo di allenamento che sia ovviamente più che graduale. Inizierete insomma a sentire subito i primi segni della fatica, con l'inevitabile acido lattico che subentrerà già dopo il primo allenamento, qui starà a voi riuscire a continuare nonostante il dolore. Ecco che subentra quindi la costanza, un aspetto assolutamente da non sottovalutare per quel che riguarda l'attività fisica. Non ha insomma molto senso se iniziate a praticare i vostri esercizi per glutei in modo strettamente confusionario. Dovete quindi realizzare una vostra tabella di marcia, con i giorni a settimana adibiti all'allenamento. Tre o quattro sedute a settimana possono anche bastare, c'è insomma la necessità di lasciare un po' di tempo alla ripresa fisica, altrimenti si rischia poi di non ottenere alcun risultato. Non vogliamo soffermarci però sugli esercizi per i glutei più comuni da poter tranquillamente svolgere durante l'allenamento, vi sono infatti articoli più specifici che esplicano al meglio questa situazione.

Ottenere glutei sodi con le attività quotidiane

Per ottenere glutei sodi è importante non solo dedicarsi a degli esercizi mirati, ma poter svolgere alcune determinate azioni durante la vostra quotidianità che inconsapevolmente garantiscono risultati più che soddisfacenti. Iniziate a prendere l'abitudine di camminare spesso, anche quando dovete ad esempio recarvi in un determinato posto per qualsiasi tipo di faccenda. Durante la camminata basta che stringiate un po' i glutei, spingendo le gambe in avanti e camminare ovviamente in modo piuttosto veloce. Questa semplice passeggiata sarà un vero toccasana per i vostri glutei. Un altro aspetto da non sottovalutare è fare sempre le scale. Di solito si tende a prendere l'ascensore, ma è sbagliatissimo perché fare le scale può tranquillamente definirsi l'esercizio fisico in assoluto più efficace e completo per i vostri glutei. Qui è importante che vi concentrate sul movimento delle gambe, queste devono essere ben distese quando si sale e potete alternare un movimento più veloce ad uno più lento. Quando siete a casa potete anche stringere i glutei, in qualsiasi momento e durante qualsiasi semplice faccenda o pratica. Come ottenere glutei sodi? La risposta come avete visto non è molto difficile, quello che conta è però prendere coscienza che senza la fatica e l'esercizio non si va da nessuna parte. Se invece volete praticare qualche sport, perché considerate gli esercizi per i glutei fin troppo noiosi, i migliori per allenare questa parte del corpo sono: corsa, trekking, nuoto, acquagym, danza e step. In questo modo praticando questi sport in compagnia vi sembrerà il tutto ancora più semplice.

attrezzi per glutei

In questa pagina parleremo di :

- [Fitness e glutei](#)
- [Il problema dei glutei nelle donne](#)
- [Gli attrezzi per i glutei](#)
- [Tapis roulant e cyclette](#)



Fitness e glutei

Il mondo del fitness è davvero ricco di attrezzi e di esercizi fisici che permettono al nostro corpo di modellarsi a seconda delle proprie esigenze. Non tutti però vogliono ritrovarsi con fisici scolpiti, come ad esempio amano fare i culturisti. Le persone comuni hanno solo intenzione di ritrovare una forma fisica accettabile e puntare su una muscolatura tonica, anche se non proprio molto definita. L'attività fisica quindi deve essere costante e praticata da tutti, non solo da chi ha una fissazione per il corpo. Per poter vivere in modo salutare c'è la necessità di praticare sport e di mangiare sano. E' però ben chiaro che soprattutto le donne si ritrovino molto spesso a dover fare i conti con l'accumulo di grasso in zone che diventano dei veri e propri problemi fisici per quest'ultime. Il punto più soggetto a quest'accumulo di grasso è il tanto desiderato fondoschiena. Dal punto di vista atletico e muscolare parliamo di glutei, un vero e proprio cruccio per tutte le donne che ogni giorno cercano di fare il possibile per evitare che questo subisca un crollo.

Il problema dei glutei nelle donne

I glutei per chi è costretto per lavoro a stare costantemente seduto diventano un vero incubo. E' un problema che non riscontriamo molto spesso nel sesso maschile, anche se vi sono uomini con dei glutei cadenti. Principalmente però sono soprattutto le donne a dover fronteggiare il problema della gravità e qui entra in gioco l'attività fisica. Chiaro che il primo passo da fare per bruciare questo grasso che tende a presentarsi sul fondoschiena e sui fianchi sia quello di iniziare a seguire



un'alimentazione differente, più insomma rivolta ad alimenti salutari e poco grassi. Non esiste una dieta mirata che punti insomma a risolvere il problema del grasso solo in una determinata zona, attraverso però specifici esercizi fisici si può puntare ad un rimodellamento di tale parte del corpo. E' possibile quindi poter risollevare i propri glutei cadenti grazie alcuni esercizi eseguiti a corpo libero, senza insomma l'aiuto di qualche attrezzo, ma per chi volesse invece optare per un rimodellamento più compatto e veloce può sicuramente affidarsi ad alcuni attrezzi per i glutei.

Gli attrezzi per i glutei

In tal caso il mondo del fitness propone una varietà di apparecchiature pronte per poter garantire al vostro fondoschiena il giusto risollevarlo, combattendo in questo modo la forza di gravità. Sicuramente uno degli attrezzi per i glutei più specifico per rassodare questa parte del corpo e anche probabilmente quello più efficace risulta essere lo step. In questo caso insomma bisogna tener presente che vi è un rassodamento contemporaneo tra glutei e gambe. Essendo insomma questi muscoli strettamente connessi gli uni agli altri è più che evidente come allenando una parte di essi inevitabilmente avranno modo di rafforzarsi anche gli altri. Ecco che allora se lo step è stato consigliato per rassodare le gambe esso sia perfettamente utile soprattutto per i glutei. Il classico movimento di sali e scendi, come se stessi su un gradino di una scala, è indicato proprio per garantire ai glutei una maggiore tonicità. E' evidente come lo step lo si possa quindi praticare anche tranquillamente a casa propria, usufruendo perché no di un comune gradino, anche se è consigliabile comprare tale attrezzo se non si ha il tempo di iscriversi in palestra.

Tapis roulant e cyclette

Uno step costa abbastanza poco e poi vi consente di poter praticare molti esercizi per i glutei, sfruttando anche la discesa in avanti che invece con un comune gradino non sarebbe possibile attuare. E' ottimo quindi utilizzare lo step come attrezzo per i glutei, ma sono molto efficaci anche il tapis roulant e la cyclette. Il movimento delle gambe durante la corsa vi porta inevitabilmente a rassodare non solo i muscoli di queste, ma anche dei vostri glutei che saranno costantemente contratti proprio grazie a quest'attività fisica. Ovviamente è sempre meglio poter correre in una strada pianeggiante in natura, in questo modo si riesce a beneficiare anche dell'aria pulita che vi circonda e gli ostacoli che troverete lungo il percorso vi faranno fare più fatica. In alternativa sicuramente il tapis roulant può essere un buon attrezzo per allenare i vostri glutei e lo stesso discorso vale poi per la cyclette. Chiaro insomma come una passeggiata in bici, con percorsi anche abbastanza in salita, possa essere più efficace di una pedalata con la cyclette, ma la funzionalità di tali attrezzi è comunque alquanto importante ed efficace per l'obiettivo che dovete raggiungere. E' però sempre consigliabile effettuare il classico riscaldamento dei muscoli prima di optare per qualsiasi tipo di esercizio fisico, altrimenti si rischia di incappare in qualche fastidioso strappo muscolare. Molto utile allo scopo di rassodare i glutei è un attrezzo che non conoscono tutti, ma solo chi di solito tende a frequentare assiduamente la palestra. Si tratta dell'ellittica, questo attrezzo permette una pedalata in avanti ed indietro, riuscendo in questo modo ad allenare al meglio i glutei e ovviamente anche le gambe. Inoltre l'ellittica, proprio per il gran movimento che impone alle vostre gambe, vi farà consumare molte più calorie degli attrezzi sopracitati.

ciclette

In questa pagina parleremo di :

- [Allenarsi costantemente con la corsa](#)
- [La cyclette](#)
- [La cyclette e le calorie](#)
- [Regole d'allenamento](#)



Allenarsi costantemente con la corsa

Avere un corpo snello e sano, è il desiderio di tutti. Per mantenere asciutta la propria figura nel corso del tempo è però necessario allenarsi costantemente. L'obiettivo principale è quello di mantenere costante il peso forma, potenziando il complesso muscolare, coniugando così perfettamente l'equilibrio tra massa magra e massa grassa. L'allenamento fisico richiede necessariamente due fattori principali perché venga portato avanti con buoni risultati: costanza e intenzionalità. Praticare uno sport di rado, o in maniera saltuaria, non vale a nulla. Ciò che conta a monte di un obiettivo, è la forza di volontà con la quale si desidera raggiungere questo. Un allenamento finalizzato ad un intento si dilaziona nel tempo, attraverso l'utilizzo degli attrezzi giusti. Non tutti gli sport infatti risultano idonei nel coniugare il dimagrimento fisico al potenziamento muscolare; alcuni infatti si finalizzano al solo dimagrimento, altri invece, sembrano far aumentare di peso, proprio perché sono specificatamente volti all'ingrossamento della massa muscolare. Il tempo poi, gioca un ruolo fondamentale. Nessun allenamento e nessuna dieta può produrre miracoli. Nessun corpo può cambiare completamente in un lasso di tempo breve. La corsa, il jogging, il fit walking, il running, praticati da soli o in compagnia, all'aria aperta, a contatto con la natura piuttosto che con l'asfalto, danno un senso di libertà. Correre, passeggiare, marciare, a passo svelto o lento, non risulta faticoso. Si conoscono mondi nuovi, si entra in contatto con l'ambiente, ci si scarica, ci si rilassa, e nel contempo si rassoda e si dimagrisce. Gli sport liberi, gli sport maggiormente amati sono questi. Purtroppo però non è sempre possibile praticarli. Fare jogging in montagna piuttosto che in spiaggia o in strada, può risultare eccessivamente faticoso per chi è fuori allenamento e si avvicina per la prima volta ad uno sport. Chi ha una mole eccessiva, generalmente risulta essere più legato nei movimenti. Le strade tortuose o la

pesantezza della sabbia o anche della strada stessa, non favorirebbero un allenamento costante. Questi sport poi sono sempre eseguiti all'aria aperta, ragion per cui, si è sempre soggetti alle variazioni climatiche. In inverno non è quasi mai possibile allenarsi così, perché la muscolatura avrebbe difficoltà a scaldarsi. La cyclette non ha nulla di diverso dagli sport sopra citati. Il risultato è praticamente il medesimo, con uno sforzo minore.

La cyclette

Da sempre, immancabile in qualsiasi struttura ginnica, la cyclette è stata utilizzata con differenti scopi, producendo sempre risultati soddisfacenti. Il pedalare della cyclette, è il corrispettivo del correre, se l'allenamento viene eseguito in maniera costante e duratura. Questo attrezzo dalle molteplici funzioni, ha riscosso un successo abnorme, abbracciando un'utenza ampia e diversificata. La cyclette infatti viene utilizzata sia da coloro che desiderano perdere peso, che da coloro che desiderano potenziare in un tempo relativamente breve la loro muscolatura inferiore e i glutei. Inoltre, risulta essere lo strumento maggiormente adatto alla riabilitazione per la sua leggerezza. Le cyclette moderne, possiedono infatti dei piani regolatori che permettono di organizzare appieno l'allenamento, senza eccedere. Questo va a vantaggio di chi, avendo subito un trauma, un incidente, o altro, e non avendo una capacità motoria alta, ha bisogno di una riabilitazione prima di optare per un allenamento hard. La cyclette è certamente lo strumento ideale in



questo senso. Si può scegliere di pedalare come in discesa, o lentamente, abituando così i muscoli al movimento, alla tensione, alla mobilitazione: le gambe infatti, spesso si appesantiscono sia a causa dell'atrofizzazione muscolare dovuta ad un trauma, ad una vita eccessivamente sedentaria, al peso, sia per motivi di circolazione. Quest'ultima comporta dei problemi di affaticamento reale, soprattutto nelle donne. La cyclette è la risoluzione costante a questi due problemi concernenti gli arti inferiori, perché è proprio su questi che insiste. Le gambe lavorando dolcemente sciolgono la muscolatura, rilassano, allontanano la tensione. Se l'allenamento viene invece potenziato, la cyclette sarà l'equivalente del running e del jogging all'aria aperta, con la sola differenza che ci si può allenare sempre e comunque, non essendo soggetti ai cambiamenti atmosferici. Altra piccola differenza tra la corsa e questo attrezzo nella sostanza dell'allenamento vero e proprio, è la misurazione delle calorie impiegate. Solitamente quando si pratica jogging, si misurano le calorie bruciate in base ai chilometri effettuati. La distanza dunque, è direttamente proporzionale alle calorie perse. Il calcolo è semplice e viene effettuato con uno strumento che viene attaccato al corpo stesso durante l'esecuzione della corsa. Con la cyclette questa operazione è leggermente più complicata, questo perché, nella pedalata potrebbe non esserci costanza. I dati misurati risultano essere sempre approssimativi, e di conseguenza poco affidabili. Questo però non deve costituire un ostacolo perché in ogni caso, la cyclette resta l'attrezzo maggiormente utile al dimagrimento del corpo in

toto, per la muscolatura coinvolta. Il misurare le calorie bruciate, ai fini è dunque un surplus. Negli ultimi tempi inoltre, sono state progettate delle cyclette molto più sofisticate che permettono di misurare le calorie perse. Sono le cosiddette cyclette ergometri, che mostrano sul display l'effettivo quantitativo calorico eliminato. Anche per quanto concerne la cyclette, è giusto sottolineare che l'allenamento deve essere continuativo e non spezzato. Pedalare per un certo numero di minuti va bene; l'allenamento va poi eseguito con la distanza di un giorno e per lo stesso tempo, che andrà ad aumentare con l'affinità che si viene poi ad instaurare con l'attrezzo stesso. Pedalare pochi minuti, o tanti in maniera intensa per restare fermi per giorni, (una settimana ad esempio), non ha alcun senso.

La cyclette e le calorie



La cyclette è equivalente anche alla bici stessa, ma necessita di uno strumento per la regolazione della frequenza mantenuta. Solitamente quando si va in bici, se si conosce il percorso da eseguire, risulterà oltremodo semplice effettuare quel percorso, aumentando anche la potenza. Se invece si sta "fermi" in un solo posto, si perde la cognizione dello spazio, e si ha sempre la sensazione di restare statici. Non è così, anche se la frequenza della pedalata potrebbe subire degli sbalzi, e quindi aumentare per poi diminuire.

L'ideale, per risolvere questa problematica è l'acquisto di un frequenzimetro, o di un apparecchio che possa

misurare l'intensità della pedalata che deve generalmente corrispondere ad una parabola ascendente, o quantomeno deve mantenersi costante fino alla fine dell'allenamento. I vantaggi della cyclette sono tanti: ci si può allenare a qualsiasi ora, è utilizzabile in qualsivoglia stagione, non è pesante come attrezzo per chi si avvicina per la prima volta allo sport; rispetto alla corsa, favorisce l'agilità e l'equilibrio che potrebbe essere persi su una bici comune. Ha però anche i suoi svantaggi. Da molti viene scartata perché monotona. Spesso nel tempo, c'è gente che nonostante i risultati ottimali raggiunti, preferisce disertare e optare per altri attrezzi. La sudorazione è eccessiva proprio perché l'allenamento viene eseguito in luoghi chiusi, dunque il corpo non ha possibilità di ossigenarsi continuamente. Inoltre le calorie bruciate sono leggermente inferiori.

La cyclette aiuta a potenziare tutti i muscoli delle gambe e dunque polpacci, bicipiti femorali, quadricipiti, ma anche i glutei. Durante la pedalata, si sta sì seduti, ma allo stesso tempo anche i muscoli del lato B vengono coinvolti, soprattutto se si effettua un allenamento potenziato. Inoltre la cyclette è uno strumento gettonatissimo per sciogliere la cellulite. In linea di massima la maggior parte delle donne soffre di questo problema. La cellulite ha diverse facce e forme e si presenta a qualsiasi età. La cyclette costituisce un validissimo aiuto per combattere questo terribile inestetismo, in quanto, il pedalare favorisce il miglioramento della circolazione sanguigna, che è la primaria causa dell'insorgenza della pelle a buccia d'arancia in determinate zone del corpo.

Regole d'allenamento

La cyclette non comporta nessun tipo di sforzo, quindi per essere più belle sarà necessaria solo la forza di volontà e la costanza. Anche l'addome, anche se in misura minore viene comunque coinvolto in questa operazione di dimagrimento e rassodamento. Per effettuare al meglio il programma stabilito, è bene seguire qualche regola di allenamento: Il riscaldamento deve durare dieci minuti al massimo, durante i quali la pedalata deve essere lenta e calma. Dopo il riscaldamento, per circa quindici minuti si può pedalare più velocemente; in questo caso il lavoro che si andrà ad eseguire sarà quello aerobico. A questi quindici minuti, ne dovranno seguire altri quindici di pedalata ancora più intensa. Questa fase è quella fondamentale perché è qui che vengono consumate le calorie. Infine c'è il defaticamento che dura quanto il riscaldamento ovvero cinque minuti al massimo. La pedalata non deve mai superare un certo tempo e non deve mai portare ad uno sforzo eccessivo. E' importante che il cuore mantenga i suoi battiti, e che non si rischi di star male solo per il gusto di strafare. E' consigliabile sempre mantenersi ben dritti sulla seduta, onde evitare problemi consequenziali alla schiena ed effettuare inoltre qualche minuto di stretching alle gambe in particolare prima di salire sull'attrezzo. Per un allenamento sereno e non troppo noioso è consigliabile guardare la tv o ascoltare la musica. Il tempo passerà più velocemente. L'ideale è allenarsi inoltre dopo quattro o cinque ore dall'ultimo pasto e soprattutto di mattina, quando per l'appunto il metabolismo è più rapido. In caso di aritmia cardiaca, di difficoltà respiratorie, o malori, è obbligatorio fermarsi.



esercizi glutei

In questa pagina parleremo di :

- [Glutei](#)
- [Alimentazione adatta](#)
- [Anatomia ed esercizi](#)
- [Esercizi glutei](#)



Glutei

Il nostro corpo è un bellissimo strumento, attraverso il quale sentiamo percepiamo e comunichiamo con il mondo. Il corpo conferisce presenza, attrazione, completezza, bellezza. Alcuni punti di esso poi, rappresentano l'attrattiva principale con l'altro sesso, nonché motivo di sicurezza e benessere con sé stessi. Avere un corpo bello e sano, tonico e allenato, mette in equilibrio costante l'animo e l'essere con la parte fisica e materiale di noi stessi, un equilibrio che esiste in quanto lo spirito e il corpo si completano e si influenzano attraverso un flusso energetico che come lo ying e yang creano l'armonia degli opposti. Amare il proprio corpo equivale a stare bene, ad avvertire una sensazione di serenità e sicurezza. E' dunque importante averne cura, costantemente e quotidianamente. Sia per l'universo maschile che per quello femminile, il lato B rappresenta un punto d'attrattiva, uno strumento di seduzione forte, una zona erogena. Spesso però, e questo capita in particolare alle donne, sui glutei si accumula uno strato eccessivo di grasso, il cosiddetto adipe, che non solo ingrossa eccessivamente il nostro fondoschiena, ma crea anche problematiche come l'insorgenza di cellulite, proprio nelle zone delle gambe e dei glutei. Le cause di questi fastidiosi inestetismi, divenuti ormai cruccio irrisolvibile per il novanta per cento delle donne, affondano le loro radici nello stile di vita, nell'alimentazione, nell'esercizio fisico scarso, nella costituzione, nella conformazione.

Oggi giorno si tende sempre di più a condurre una vita sedentaria. Si trascorrono a volte, intere giornate seduti, dietro ad una scrivania, e ci si alza solo per esigenze. La pigrizia poi, in questo frangente, costituisce un grosso aggravante, poiché, il lavoro, o lo studio, ci portano a stare seduti per necessità, ma anche il tempo libero, spesso, e nella maggioranza dei casi, viene trascorso sdraiati su un divano, seduti, fermi. La staticità è una gravissima problematica per il nostro corpo, poiché non favorisce lo smaltimento dei liquidi in eccesso, come dei grassi che assimiliamo quotidianamente durante l'alimentazione. L'organismo è come una macchina, una macchina perfetta che ha bisogno degli input giusti per poter funzionare perfettamente. Un metabolismo rallentato e malato, è la prima conseguenza di uno stile di vita sedentario e monotono. Per avere glutei sodi e alti, bisogna necessariamente muoversi, fare molto sport, camminare a piedi, o eseguire

anche individualmente degli esercizi mirati, per mantenere il fondoschiena sodo e alto.

Alimentazione adatta

L'alimentazione, deve essere equilibrata. Mangiare troppo o troppo poco, di fretta o ad orari inconsueti, non aiuta il nostro metabolismo a lavorare correttamente. I cibi ingeriti, non devono essere eccessivamente conditi, con olio e sale in particolare, che sono i nemici principi della nostra linea, poiché non solo fanno ingrassare, ma si accumulano proprio nei punti che maggiormente tendiamo a voler snellire come la pancia, le gambe e i glutei per l'appunto. I pasti dovrebbero essere cinque e piccoli, e non tre e abbondanti. I carboidrati, il pane in particolare che contiene lievito, va mangiato a pranzo e non a cena, poiché la sera viene smaltito con più difficoltà dal nostro organismo. Anche gli zuccheri sono da evitare. Basti assimilare il giusto, senza esagerazioni. Da evitare in maniera categorica fritti, cibi precotti, cibi oleosi e unti. Limitata la carne rossa, promossi il pesce e le carni bianche. La frutta e la verdura sono i cibi ideali per il perfetto equilibrio del nostro organismo: essendo ricche d'acqua e vitamine, aiutano lo smaltimento dei grassi e la purificazione dall'interno, accelerano il metabolismo, e non fanno assolutamente ingrassare. La verdura, va consumata preferibilmente cruda, affinché non perda le sue primordiali proprietà nutritive. Una corretta alimentazione, aiuta a mantenere il nostro corpo in forma, ma non è l'unica arma che abbiamo a disposizione. Per glutei sani, belli, alti e sodi, gli esercizi sono fondamentali.



Anatomia ed esercizi



Anatomicamente i glutei si dividono in tre muscoli principali: il grande gluteo, il medio gluteo ed il piccolo gluteo. Questi tre muscoli hanno il medesimo compito, e una specifica funzione in relazione al corpo: estensione e flessione dell'anca, rotazione esterna ed interna, abduzione e adduzione dell'anca stessa. Il più importante è certamente il grande gluteo, che è per l'appunto il muscolo più grande e più forte del nostro corpo. Allenare i glutei con il giusto esercizio quotidiano, non ha solo la sua rilevanza dal punto di vista estetico, ma ha anche la sua ragion d'essere nella stabilizzazione del bacino, perché questo muscolo concorre insieme agli addominali a prevenire la lordosi lombare che provoca dolori alla schiena. Un fisico perfetto, o pseudo

tale, si può avere anche senza ricorrere ai bisturi, ai laser, alla liposuzione, e alla chirurgia estetica in

generale, che per quanto sicura, risulta comunque lunga e costosa, e spesso dolorosa nel post. Gli esercizi migliori per glutei “da brasiliane”, sono i seguenti, e possono essere eseguiti anche senza il supporto di un personal trainer.

1) L'esercizio basico per rassodare i glutei è il ponte a terra. Distesi su un tappetino con la schiena aderente al pavimento, e le ginocchia uncinato, sollevare il bacino stringendo al massimo i glutei. Ispirare ed espirare profondamente durante la discesa. Ripetere l'esercizio per tre serie circa quaranta volte. Prestare attenzione a non muovere la testa, ed a tenere sempre lo sguardo fisso al soffitto. Non sforzare la schiena e fermarsi al minimo dolore. Anche un minimo movimento può denotare che l'esercizio non è stato eseguito correttamente.

2) Contrazioni: a gambe unite in piedi, eseguire continue contrazioni del sedere. Le ripetizioni non hanno un limite, e partono da un minimo di venti seguite da una fase riposo, e da un'immediata ripresa dell'esercizio stesso.

3) Squat: E' un esercizio perfetto per i glutei, ma meno indicato per le gambe (in particolare per i polpacci, infatti li rafforza moltissimo portandoli ad ingrossarsi). Lo squat può essere eseguito a corpo libero e con macchinario. A corpo libero, bisogna stare dritti con il busto eretto, e mantenere le braccia unite o dietro al capo, o protese in avanti (per dare equilibrio). Le gambe divaricate, affondano in basso, e poi si distendono nuovamente. La schiena va mantenuta il più dritta possibile. Serve al sollevamento del grande gluteo, e al rassodamento di esso.

Esercizi glutei

4) Affondi: Anche quest'esercizio, va eseguito a corpo libero. Il busto deve rimanere eretto ed il capo dritto. Le gambe sono poste una davanti all'altra, sagittalmente. Si esegue l'affondo, protendendo verso la gamba posta in avanti. Le gambe nell'affondo vanno alternate.

5) Distesi su un fianco, per esempio il sinistro, sollevare la gamba destra fino a formare un angolo retto con il resto del corpo. Ottimo per la bonificazione dei glutei e anche delle gambe. Alternare le gambe anche in questo caso.



6) Estensione dell'anca: Carponi su un tappetino. Si poggia il peso del corpo su un solo ginocchio e sui gomiti, tenendo il capo rivolto verso il basso: con la gamba destra (se il peso del corpo è sul sinistro) si eseguono delle traiettorie precise, allungano la gamba e riportando il ginocchio al petto per circa trenta volte. Cambiare gamba a fine serie.

7) Estensione dell'anca: Carponi sul tappetino, con i gomiti poggiati a terra, sollevare la gamba verso l'alto, mantenendo il piede a martello. Cambiare gamba e ripetere il tutto sempre per tre serie.

8) Con il supporto di una ball-fitness, poggiare i piedi sulla palla, fino a formare un angolo retto tra il pavimento e le nostre ginocchia. Poggiare il peso sulle mani e sollevare il bacino.

9) Con il fianco e il braccio sulla ball-fitness, sollevare la gamba destra fino all'altezza dell'anca. Alternare le gambe.

10) Poggiando le mani su un piano qualsiasi, inclinare leggermente il busto e chinare il capo. La gamba destra, va trattenuta a mezz'aria e poi sollevata per più ripetizioni fino all'altezza del gluteo stesso. Questo esercizio insisterà proprio sulla tonificazione del gluteo. Si possono applicare anche delle cavigliere per aumentare la resistenza.

11) Affondi statici: in posizione d'affondo, sollevo solo il bacino e il fondoschiena, andando su e giù.

12) Lo squat, può essere eseguito anche con una ball-fitness. Ponendola dietro la schiena, appoggiati ad una parete, si esegue lo squat con l'aiuto della palla, che ci impedisce di avvertire dolori alla schiena, strappi, scricchiolii.

13) Gli affondi laterali: con le gambe divaricate e le braccia tese in avanti, affondare prima con la gamba destra e poi ritornare alla posizione centrale iniziale (busto dritto, in piedi gambe divaricate). Eseguire l'affondo con l'altra gamba. Questo esercizio è utile sia per le gambe che per i glutei.

14) Poggiati con la pancia sulla ball-fitness, e le mani a terra, distendere una gamba alla volta portando il tallone al sedere. Il piede è in posizione martello. L'esercizio serve a contrarre i glutei.

15) Le alzate laterali, interessano invece il piccolo e medio gluteo oltre che i fianchi. Carponi, mani poggiate a terra, schiena dritta, ginocchio sul quale ricade il peso del corpo. La gamba che non poggia, va tenuta tesa, e va fatta oscillare da terra ad altezza gluteo.

Come sport per i glutei, è idonea la palestra, che oltre agli attrezzi comprende i cardio-fitness come lo step, la cyclette, il tappeto, l'ellittica. Il pattinaggio, il tennis, il nuoto (che coinvolge perfettamente tutti i muscoli del corpo), l'acqua gym, lo spinning, l'idro-bike pure sono idonei. Anche la semplice corsa, a sera all'aria aperta è salutare e benefica. Se in casa abbiamo l'ascensore e le scale, dobbiamo prediligere le scale. Il sedere deve rimanere sempre il movimento poiché essendo un muscolo duro, va continuamente allenato e tenuto in forma.

Donne e uomini di tutte le età sognano glutei sensuali e sodi, da prova costume. Per avere un fondoschiena invidiabile, sono necessari pochi minuti di impegno al giorno e un po' di sana abitudine ad amare il nostro corpo più di ogni altra cosa!!!!

ginnastica schiena

In questa pagina parleremo di :

- [Ginnastica](#)
- [Come allenarle](#)
- [Esercizi spalle e schiena](#)
- [Ancora esercizi](#)



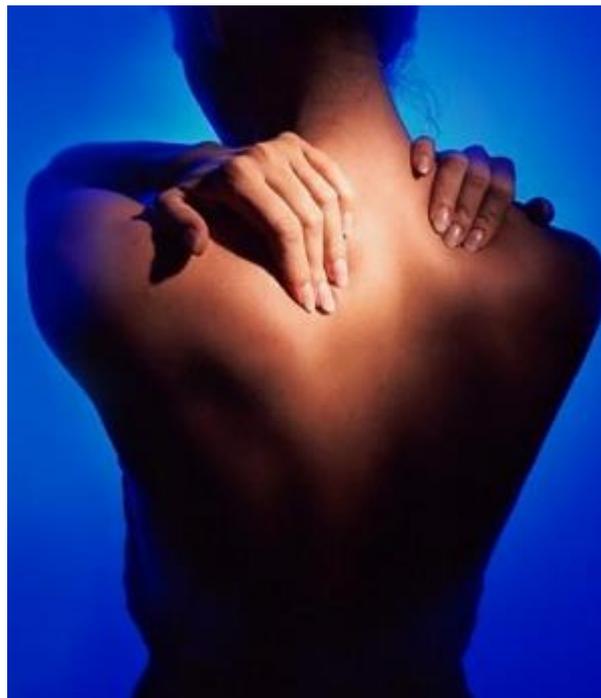
Ginnastica

La ginnastica è uno sport che comprende una serie di esercizi che necessitano di potenza, abilità di coordinazione, flessibilità. E' uno sport parecchio antico, veniva infatti praticato dagli antichi Greci, con il fine di migliorare le proprie abilità fisiche, e di potenziare la forma corporea. La ginnastica di base, volta al potenziamento muscolare, si basa su una serie di esercizi che interessano diverse fasce del corpo. Prima dell'esecuzione degli esercizi, è di fondamentale importanza effettuare lo stretching ed il riscaldamento. La muscolatura va preparata all'allenamento nel modo adeguato. Lo stretching rendendo la muscolatura più elastica, flessibile e riscaldata, allontana il rischio di strappi, lesioni ed eventuali durante l'esecuzione degli esercizi. Gli esercizi vanno eseguiti in progressione, seguendo una parabola ascendente che prevede l'aumentare del numero delle ripetizioni e del numero delle serie. Le prime partono da un minimo di dieci, e raggiungono un massimo di trenta ripetizioni per esercizio. Le serie oscillano tra un minimo di uno ed un massimo di tre. Nella prima fase di allenamento, è consigliabile eseguire una, due serie al massimo, con un numero di ripetizioni che varia tra un minimo di dieci ed un massimo di quindici. Nella seconda fase di allenamento, le serie aumentano da due a tre, a le ripetizioni arrivano a venti per ogni esercizio. Nella terza fase, le serie sono sempre tre, mentre le ripetizioni oscillano tra le venti e le trenta per esercizio. Lo stretching va effettuato sempre prima dell'esecuzione degli esercizi. La durata del riscaldamento non deve superare l'allenamento. Corsa, cyclette, esercizi di allungamento e respirazione, vanno eseguiti nell'arco di trenta minuti circa: il riscaldamento è pari alla metà dell'allenamento stesso. Le spalle e la schiena sono un punto del corpo parecchio in vista: muscolarmente, necessitano di un allenamento costante. Le spalle esprimono infatti sensualità, forza, potenza. Linee gentili e pronunciate in una donna, disegnano geometrie leggere, che evidenziano la compattezza muscolare, la tonicità della schiena, la fluidità dei pendii sui quali scivola la fantasia. Più pronunciate e muscolose in un uomo, le spalle rappresentano la forza, la potenza, la virilità. Inglobano una serie di significati forti, esattamente appropriati ad evidenziare la forza, la possenza e la sensualità maschile. Due semanticità diverse, che si esprimono attraverso la stessa fascia muscolare.

Come allenarle

Ricche di significati, di bellezza, di attrattiva, le spalle e la schiena sono una parte del corpo estremamente erotica, lineare, sinuosa. Per allenare le spalle, è necessario seguire un programma specifico.

L'allenamento si compone di riscaldamento, basato sulla corsa, sulla respirazione e sull'allungamento dei muscoli interessati. Per preparare la muscolatura all'allenamento, è bene effettuare circa dieci/quindici minuti di corsa seguiti da un defaticamento pari a cinque minuti circa. Il programma di esercizi, va effettuato prima a corpo libero e poi con l'ausilio degli attrezzi e dei pesi. L'esercizio basico di partenza, può essere eseguito sia in piedi che seduti. La schiena va mantenuta eretta, e le spalle, devono mantenere una linea orizzontale. Da questa posizione, bisogna attuare una circonduzione all'indietro delle stesse, per circa dieci ripetizioni. La stessa circonduzione, va effettuata portando poi le spalle in avanti. In seguito alla



circonduzione, si possono eseguire esercizi di sollevamento: le spalle vanno sollevate insieme verso le orecchie e poi distese e tenute in posizione rilassata. Il riscaldamento è sempre seguito da esercizi specifici di allungamento, che vanno eseguiti una sola volta al giorno, per un totale di venti ripetizioni per ogni singola serie. Partendo da una posizione eretta, a gambe unite, piegare il busto a novanta gradi, e lasciare le braccia libere. Le stesse, dovranno eseguire movimenti oscillatori alternati, verso l'alto e verso il basso. Questo esercizio, estremamente rilassante, aiuta a sciogliere i muscoli delle spalle e delle braccia, favorendo un allenamento privo di dolore. Una volta terminato il riscaldamento, si potrà passare all'allenamento vero e proprio che si articolerà in una serie di esercizi che inglobano una serie di fasce muscolari diverse. Gli esercizi per le spalle, comprendono anche gli esercizi per le braccia e la schiena.

Esercizi spalle e schiena



1) Partendo da una posizione supina, con le gambe uncinuate ed i piedi in appoggio sul pavimento, fare aderire perfettamente e completamente la schiena al pavimento, onde evitare sforzi e pressioni su di essa. Afferrare un bastone con entrambe le mani e sollevare le braccia. Da questa posizione, portare il bastone verso destra e poi verso sinistra. Il braccio dovrà distendersi completamente, effettuando così un allungamento di muscoli della spalla sinistra e poi della spalla destra.

2) In posizione supina, con le gambe uncinuate ed i piedi completamente in appoggio sul pavimento, afferrare un bastone, mantenendo l'impugnatura a "T", (le due mani devono mantenere una certa distanza). Da questa posizione, portare il braccio sopra la testa, allungando l'altro dolcemente, e ritornare alla posizione iniziale. Ripetere l'esercizio

per circa venti volte. Lo stesso va ripetuto alternando le due braccia, quindi cambiando la posizione delle mani sull'asta.

3) In piedi, in posizione eretta, a gambe unite e spalle dritte, portare entrambe le braccia sopra la testa, ed effettuare poi una discesa tornando nella posizione iniziale. Nel momento in cui viene effettuato il sollevamento delle braccia, quando si rasenta il punto d'arrivo, il corpo, va tenuto in equilibrio sulle punte dei piedi, per effettuare così il massimo allungamento. Questo esercizio, è parecchio utile a sciogliere i muscoli delle spalle e ad allungare la schiena. Ottimale anche ai fini del ritrovamento di una corretta postura, assolutamente fondamentale per ovviare ad eventuali patologie inerenti alla schiena.

4) In piedi, in posizione eretta, con le spalle ben allineate, il capo dritto e la gambe leggermente divaricate, afferrare un bastone che aiuti a mantenere suddetta postura. Questo, va impugnato rivolgendo i palmi delle mani verso il viso; i gomiti vanno piegati a novanta gradi circa. Da questa posizione, si dovrà effettuare una rotazione del busto che coinvolga le spalle stesse, verso destra e verso sinistra. In questo esercizio, le braccia si coinvolgono e supportano vicendevolmente. Se il braccio destro darà la spinta, il braccio sinistro tenderà ad allungarsi e viceversa.

Ancora esercizi

5) Seduti su una sedia in posizione eretta, portare le braccia in avanti verso una linea d'appoggio immaginaria, o verso un reale piano d'appoggio. Il capo, tende ad abbandonarsi con le braccia stesse che effettuano l'allungamento. La posizione va mantenuta per una manciata di secondi (circa venti), per poi ritornare nella posizione iniziale. L'esercizio va ripetuto per almeno tre volte di seguito.



6) Esercizi con manubri: In una fase iniziale, gli esercizi possono essere eseguiti con l'ausilio di manubri. Il peso varierà a seconda della fase di allenamento e della forza. Partendo da una posizione eretta, con le gambe leggermente divaricate che mantengano la stessa apertura delle spalle, portare le braccia in posizione rilassata e distesa. I manubri dovranno essere impugnati rivolgendo il palmo della mano verso il viso. In maniera alternata, le braccia andranno sollevate, piegando i gomiti. Questo esercizio andrà a tonificare sia i muscoli delle braccia (bicipiti), che i muscoli delle spalle e della schiena che saranno ugualmente coinvolti.

7) Sempre partendo da una posizione eretta, afferrare i manubri rivolgendo il dorso della mano al viso. Sollevare in maniera alternata le braccia, fino ad arrivare all'altezza della spalla. L'esercizio dovrà inglobare circa quindici ripetizioni per serie.

8) Con l'ausilio di un elastico, si potranno effettuare una serie di esercizi di rassodamento per le spalle. Partendo da una posizione eretta con le gambe divaricate, afferrare l'elastico con entrambe le mani, distanziandole. Da questa posizione portare le braccia all'altezza delle spalle e allargare

l'elastico al massimo, fino ad arrivare ad aprire le braccia completamente. Riportare le braccia in posizione iniziale e ripetere l'esercizio nuovamente per circa dieci volte.

9) In posizione eretta, con le gambe leggermente divaricate e la schiena dritta, portare un capo dell'elastico sotto la punta del piede ed afferrare con la mano corrispondente l'altro capo. Da questa posizione, tirare l'elastico al massimo, allungano il braccio, per poi cambiare piede e braccio. Le spalle, subiranno un allungamento e un rafforzamento.

10) In piedi in posizione eretta, afferrare l'elastico con entrambe le mani, rivolgendo i polsi in alto. Le mani non devono essere troppo distanziate tra loro. Partendo da questa posizione, allargare le braccia fino ad arrivare all'altezza delle spalle e rilassarle nuovamente.

11) In piedi, sempre in posizione eretta, piegare un braccio, fino ad uncinare il gomito, e tenere l'elastico fermo da un capo. Afferrare l'elastico dall'altro capo, e tirarlo verso il basso con la massima forza. Durante l'esercizio, il braccio statico, non deve accompagnare il movimento ma restare fermo. Le braccia andranno alternate. Anche questo esercizio sollecita i muscoli delle braccia e delle spalle, rafforzandoli e tonificandoli.

12) Distesi su un tappetino, sempre tenendo le gambe in appoggio sul pavimento, afferrare un manubrio e portare il peso all'altezza del viso tenendo il gomito piegato in appoggio. Da questa posizione effettuare una rotazione esterna della spalla, portando il manubrio verso l'esterno. Effettuare lo stesso esercizio con l'altro braccio.

13) In piedi, a gambe divaricate. Afferrare la fascia elastica e portare le mani dietro la schiena. Tenere una mano (ad esempio la destra) ferma all'altezza del fondo schiena, ed effettuare un allungamento con l'altra. Il braccio, inizialmente piegato, tenderà ad allungarsi. Questo esercizio migliora la qualità muscolare dei tricipiti e delle spalle e della parte lombare.

rassodare glutei

In questa pagina parleremo di :

- [Fondoschiena che problema](#)
- [Rassodare i glutei](#)
- [Niente dieta drastica](#)
- [Attività fisica](#)



Fondoschiena che problema

Il problema comune di tutte le donne, a parte quelle che hanno avuto praticamente un dono da madre natura, è avere un fondoschiena piuttosto molle e il più delle volte deforme. Quante volte guardando le modelle o quelle bellissime ragazze in televisione vi siete chieste: ma come faranno ad avere dei glutei così sodi? Tutto sta nella forza di volontà, senza questa non si può arrivare da nessuna parte. Capita insomma che anche chi svolge una vita piuttosto attiva non si ritrovi con un fondoschiena perfetto, molto dipende dall'alimentazione e dall'esercizio fisico. Non bisogna poi dimenticare il fattore genetico, questo influisce notevolmente nella formazione del vostro corpo e per poter cambiare qualcosa c'è la necessità di dedicarsi tanto al sacrificio. Se c'è quindi chi nasce già con un dono della natura, un lato B praticamente scultoreo, c'è chi invece dalla madre o dalla nonna ha ereditato una forma fisica a pera, con la parte del fondoschiena molto più grande rispetto alla parte superiore del corpo.

Rassodare i glutei

Queste donne meno fortunate poi avranno la tendenza ad accumulare tutto il grasso proprio sui glutei, appena insomma si tende a mangiare in modo diverso con qualche cibo spazzatura in più, ecco che il fondoschiena lieviterà. Questa è la normalità di tutte le donne e per poter rassodare i glutei bisogna prendere coscienza del grande lavoro che c'è da fare per tentare quantomeno di eliminare quella parte molliccia che li avvolge. Via il grasso e tonificazione dei muscoli, questi sono gli



obiettivi principali da portare a termine per tutte le donne che hanno intenzione di rassodare i glutei. Il primo punto da tener presente è l'alimentazione, questa deve essere totalmente modificata rispetto alle vecchie abitudini, altrimenti non noterete mai un miglioramento sostanziale. Visto che non esiste un dimagrimento localizzato, ossia che non è possibile dar vita ad una dieta che permetta di perdere i chili solo in determinati punti del corpo, è necessario seguire una dieta equilibrata che non sia troppo ricca di sale, dove prevalga principalmente l'assunzione di acqua. Proprio sui glutei infatti si forma la ritenzione idrica, con l'arrivo poi della cellulite. A tal proposito è importante mangiare sempre frutta, verdura e bere tantissima acqua per evitare quel ristagno dei liquidi che si accumula proprio sul fondoschiena.

Niente dieta drastica

Guai però a pensare, soprattutto per le donne che non sono assolutamente grasse, ma si ritrovano con qualche leggera rotondità molle sui glutei, di fare una dieta drastica. In generale nemmeno le donne in sovrappeso devono attuarla, ma come sempre optare per il cibo sano, completo ed equilibrato, evitando quindi tutti quegli alimenti che non fanno altro che farci mettere su qualche chilo. Dall'alimentazione poi si passa all'esercizio fisico, se è vero che non esiste un dimagrimento localizzato attraverso l'attività sportiva però si può lavorare esplicitamente su una determinata parte del corpo affinché essa possa ritrovare la giusta forma. Per rassodare i glutei quindi c'è la necessità di seguire un'alimentazione corretta e poi spazio ai vari esercizi. Chi soprattutto svolge un lavoro piuttosto sedentario, solitamente quello da ufficio, diventa praticamente fondamentale l'attività fisica, queste donne insomma dovranno lavorare il doppio rispetto a coloro che grazie al loro lavoro non stanno mai sedute.

Attività fisica

Come visto insomma sono diversi i fattori che portano all'accumulo di grasso sui glutei, il segreto sta nel movimento. Se ad esempio il vostro ufficio si trova in un palazzo e vi sono molte scale da fare, non prendete l'ascensore, già fare le varie scale potrà aiutarvi ad iniziare ad rassodare i glutei. E' sempre bene quindi che le donne non si affidino all'ascensore, ma che sfruttino qualsiasi occasione per fare un po' di movimento. Se poi l'ufficio non è lontano da casa è opportuno dirigersi a lavoro camminando a passo svelto. In questo modo in questi minuti precedenti all'inizio della vostra giornata lavorativa avrete avuto già modo di rassodare i glutei, pur non svolgendo alcun tipo di esercizio specifico. La comodità si sa è bella, ma sicuramente non fa bene ai vostri glutei, attivatevi quindi con una bella passeggiata svelta e l'odiata salita delle scale. Praticare queste semplici azioni ogni giorno può diventare un vero e proprio cambiamento per il vostro aspetto fisico. Questo però è solo l'inizio perché ovviamente non deve mancare l'iscrizione alla palestra o il praticare attività fisica a casa propria. In palestra generalmente c'è un vantaggio perché si è seguiti da professionisti del settore, ma anche da casa potete svolgere gli esercizi per rassodare i glutei, basta essere più attente. Lo step può aiutare moltissimo a migliorare i muscoli del fondoschiena, in questo caso alzate sempre la gamba a novanta gradi verso il petto, cosicché i glutei possano lavorare meglio. Per rassodare i glutei quindi basta affidarsi a determinati esercizi, quello che però deve essere importante è sentire bruciare questa parte del corpo, se non c'è bruciore significa che non avrete svolto l'esercizio al meglio.

Esercizi per glutei

In questa pagina parleremo di :

- [I glutei](#)
- [Il problema della cellulite](#)
- [Come eliminare la cellulite](#)
- [Gli esercizi per i glutei](#)
- [Affondi e passeggiate in montagna per tonificare](#)



I glutei

Una delle parti del corpo femminile più apprezzate dall'uomo, oltre al seno, e sicuramente il sedere. Avere un bel fondoschiena perfettamente sodo aiuta notevolmente la donna ad avere molta più autostima, anche perché potrà in questo modo sentirsi molto più attraente. I glutei sicuramente sono alla pari del seno, insomma se ci sono uomini che apprezzano il decoltè femminile, ci sono altri che invece apprezzano maggiormente il fondoschiena. Chi non ha mai sognato di avere dei glutei sodi e rotondi come quelli di Jennifer Lopez? Sono tante le donne che cercano di potersi dedicare al meglio alla cura di questi muscoli. I glutei infatti sono proprio dei muscoli che più specificamente si distinguono in medio e piccolo gluteo, tensore della fascia lata e grande gluteo. I glutei permettono di stabilizzare e muovere l'articolazione dell'anca, inoltre contribuiscono ad avere una postura eretta.

Il problema della cellulite

Questa parte del corpo, soprattutto nelle donne, tende però ad essere più soggetta all'accumulazione dei grassi. Non è un caso che proprio in queste zone si combatte ogni giorno con la comparsa della cellulite. Si tratta quindi di muscoli che sono sempre avvolti in un tessuto adiposo, diventa importante riuscire a garantire lo scioglimento di tali grassi al fine di far prevalere un fondoschiena praticamente scultoreo e senza cellulite. Quest'ultima bisogna combatterla attraverso esercizi per i glutei, ma anche con l'alimentazione. Seguire una dieta ricca di grassi inevitabilmente porterà alla formazione della cellulite, in tal modo diventerà complicato riuscire a liberarsene. Il problema della



cellulite è legato anche a donne che non sono grasse, ma che convivono perfettamente con il proprio peso forma. In questo caso ci si potrà sottoporre a vari massaggi e trattamenti con i fanghi d'alghe, ottimi per l'eliminazione della cellulite.

Come eliminare la cellulite

Esistono infatti numerosi prodotti estetici per combattere quest'ineestetismo legato ai glutei, possiamo però sicuramente dire che i fanghi d'alghe sono i più efficaci. Non ci sarà ovviamente un miracolo, con l'improvvisa scomparsa della cellulite, ma quantomeno se ne limiterà la formazione e i glutei riusciranno ad avere un aspetto molto più sodo. Ovviamente solo l'utilizzo di creme e il seguire un'alimentazione corretta non vi aiuteranno ad avere glutei tonici, qui entra in gioco l'attività fisica che come sempre assume un ruolo fondamentale per poter avere un corpo in perfetta forma e soprattutto privo di grassi. L'allenamento quotidiano diventa quindi l'alleato principale per i nostri glutei e la fatica non può di certo mancare. Bisogna in questo caso armarsi di pazienza e soprattutto di buona volontà, ci vorrà un bel pò di tempo prima che gli esercizi per i glutei diano gli effetti sperati. Se insomma siete impazienti di avere subito un fondoschiena più piccolo e rotondo potete affidarvi solo alla chirurgia estetica, con un'operazione di liposuzione che aiuterà ad eliminare il grasso in eccesso sui muscoli dei glutei e a ridisegnare quindi il vostro fondoschiena. Tali interventi però risultano inutili se si continuerà a seguire un'alimentazione sbagliata e soprattutto a non praticare esercizi per i glutei.

Gli esercizi per i glutei

Per chi invece non può sicuramente permettersi un intervento del genere, si può tentare di rimodellare il proprio fondoschiena attraverso degli esercizi ben mirati da praticare in palestra o anche comodamente a casa vostra. Tra gli esercizi per i glutei il più comune e anche il più semplice da praticare è sicuramente lo squat. Questo coinvolge tutti i muscoli delle gambe, inclusi quindi i glutei. Per eseguire al meglio lo squat dovete mettervi in piedi con le gambe divaricate, la schiena deve essere dritta e poi flettete le gambe portando il sedere indietro; dopo risalite contraendo al massimo i glutei e ripetetelo per circa dieci volte in tre serie. Potete praticare lo squat anche con l'utilizzo della fitness ball, poggiandola dietro la vostra schiena appostandovi vicino ad una parete e via con l'esercizio precedente. Sono molto utili per tonificare i glutei anche gli affondi: mettere la gamba destra avanti e iniziate a fletterle le gambe fin quasi a sfiorare con il ginocchio a terra, poi le distendete. Proseguite in questo modo anche con l'altra gamba cercando di mantenere la vostra schiena in posizione eretta e contraendo anche gli addominali.

Affondi e passeggiate in montagna per tonificare

Per la parte laterale dei glutei potete poi tranquillamente svolgere gli affondi laterali: in piedi con le gambe divaricate, mantenendo sempre la postura dritta, flettete la gamba destra portando il sedere all'indietro e poi risalite, la gamba sinistra dovete però lasciarla sempre distesa. Un altro esercizio per i glutei molto efficace è quello che riguarda il sollevamento del bacino da terra: qui distendetevi con le gambe piegate, un pò divaricate, lasciate le braccia lungo il corpo e i piedi ben piantati a terra. Sollevate a questo punto il

bacino, contraendo i glutei e gli addominali, noterete come in poco tempo vi bruceranno i muscoli dei glutei. Efficaci sono anche le alzate laterali: qui mettetevi a quattro zampe e alzate la gamba destra lateralmente con il piede a martello e poi la ponete giù, questo lavoro va fatto per trenta volte ad entrambe le gambe. Per chi ha intenzione di non dedicare però per troppo tempo agli esercizi per i glutei può sicuramente farsi una bella passeggiata in montagna, in salita i glutei saranno sempre al lavoro e quindi avranno modo di tonificarsi al meglio.

tonificare glutei

In questa pagina parleremo di :

- [Glutei](#)
- [Come mangiare](#)
- [Esercizi per i glutei](#)
- [Chirurgia estetica](#)



Glutei

Avere un corpo bello e sano è il sogno di tutti. Il nostro corpo è lo strumento col quale ci relazioniamo al mondo, e attraverso di esso parliamo, ci raccontiamo, seduciamo. Le linee dolci, tondeggianti, sinuose e carezzevoli, dei fianchi, delle gambe, dei seni, dei glutei, sono nell'insieme il dipinto di qualcosa di bello ed unico. Un corpo da favola è l'insieme di tutto questo. Avere glutei belli è il desiderio di tutte le donne. Il posteriore è una parte del corpo che attrae, che viene guardata, che va curata. Molte donne dello spettacolo sono famose per il loro meraviglioso posteriore, sodo, alto, tornito, che diventa per le donne comuni, un obiettivo da raggiungere, a volte impossibile. Molte donne si guardano allo specchio e si sentono insoddisfatte del proprio corpo o della calzata dei propri jeans. Il posteriore è sempre troppo grosso, eccessivamente proteso nelle zone laterali, troppo basso, troppo largo, a buccia d'arancia. Per altre invece è inesistente, poco tornito, molle, invisibile. I glutei sono un cruccio di tutte le donne, di quasi tutte le età. Tra l'altro è una parte del corpo che subisce la tendenza a perdere forma, per svariate cause, la prima e più importante è la gravidanza. Durante quest'ultima, le donne tendono ad ingrassare notevolmente, e oltre al bellissimo pancione, che in quel caso diventa simbolo di fierezza e orgoglio, le restanti parti del corpo sembrano perdere la loro forma, la loro tonicità e di conseguenza la loro bellezza. Dopo il parto poi, molte donne entrano in una fase depressiva, costrette a fare i conti con un corpo "diverso", spento, adulto. I glutei sono un muscolo e in quanto tale, possono riacquistare la loro naturale forma, e mantenersi belli e sodi, nonostante l'età, le gravidanze e il peso. Avere un sedere bello, non è difficile, e tantomeno impossibile. Sono importanti pochi accorgimenti giornalieri e costanti. Nel quotidiano, i glutei sono sempre poco sollecitati. La prima regola da rispettare è fare moto. Stare sempre seduti o distesi è controproducente. Il sangue ha difficoltà a defluire, e il grasso si stagna proprio lì nei punti critici quali sedere e pancia. Camminare molto, fare lunghe passeggiate, piccole corsette, utilizzare la bici piuttosto che l'auto, sono semplici trucchi giornalieri che sollecitano i muscoli dei glutei. Lo sport è fondamentale, e in questo caso, qualsiasi va bene. Si può scegliere liberamente tra la danza, la palestra, l'aerobica, il tennis, il nuoto, il trekking, il jogging, lo sci, il surf l'acqua gym. L'aereo step ad esempio equivale al salire e scendere le scale, però con la musica. L'acqua gym, rassoda e scioglie i grassi ed è

dunque utile soprattutto per chi ha problemi di cellulite e adiposità. Tutti gli sport che mantengono i glutei in movimento sono idonei. Se non si è amanti del moto, o non si ha la possibilità di praticare sport per mancanza di tempo, si può anche scegliere di camminare più tempo a piedi, magari prediligendo percorsi in salita e poi in discesa. Questo semplicissimo esercizio favorirà la contrazione continua del gluteo e quindi il rassodamento.

Come mangiare

Importante è anche bere molto. La massa di grasso in eccesso sul posteriore, va sciolta, e non sono sufficienti solo gli esercizi in sé, ma anche l'assimilo di liquidi che permettano di eliminare in parte il problema della ritenzione idrica che si concentra proprio sul posteriore. Seguire anche una corretta alimentazione basata su frutta verdure e cereali, carni bianche e pesce evitando olio in eccesso, alcol, bibite gassate, zuccheri, e carboidrati, aiuta ad accumulare sui glutei meno grasso e meno adiposità. Glutei bucherellati, sono assolutamente anti-estetici e poco attraenti. Per ovviare a questa problematica è bene, non solo bere ma anche abbinare esercizio fisico e massaggi localizzati che favoriscano la levigazione della pelle, e il recupero della tonicità della zona interessata. A sera prima di andare a dormire, è bene applicare sui glutei una crema rassodante con un messaggio forte ed energetico. I movimenti vanno direzionati dal basso verso l'alto e dall'interno all'esterno; bisogna alternare ai movimenti circolari, piccoli pizzichi e colpetti con sfregamenti decisi. Il massaggio, non deve mai essere doloroso, (se si è soggetti a cellulite, è probabile che un massaggio fatto male, o troppo energetico, porti dolore), ma deciso e continuo.



Gli esercizi migliori per avere glutei sodi senza troppi sforzi sono:

Esercizi per i glutei

- 1) Distesi su un tappetino con la schiena aderente al pavimento, i piedi poggiati a terra le ginocchia piegate e le gambe divaricate; sollevare il busto verso l'alto contraendo i glutei. Restare fermi in alto e poi ritornare alla posizione iniziale, molto lentamente. Ripetere l'esercizio cinque sei volte.
- 2) Inginocchiati a terra, appoggiando le mani sul pavimento, tendendo i

palmi ben aperti e il collo fermo, allargare la gamba destra sul lato, sollevarla all'altezza dei glutei e eseguire leggere oscillazioni veloci (circa trenta). Ripetere la stessa operazione con la gamba sinistra. Si avverterà una forte contrazione al gluteo.

3) Inginocchiati a terra, poggiare i gomiti sul tappetino, e tenere il collo basso; distendere la gamba destra completamente ed effettuare trenta piegamenti portando il tallone al sedere, e poi distendere nuovamente. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba lo stesso numero di volte.

4) In piedi a gambe divaricate, con il busto eretto, portare le braccia in avanti affinché mantengano l'equilibrio giusto per eseguire l'esercizio. Scendere verso il basso, eseguendo lo squat, contraendo i glutei e risalire. L'esercizio può essere effettuato tutti i giorni più volte al giorno.

5) Portare un ginocchio al petto e poi distenderlo per rilassarlo, e ripetere l'esercizio con l'altra gamba. Aiuterà a tonificare le gambe e i glutei.

6) Sempre inginocchiati a terra sollevare una gamba e porla a squadra con il piede a martello . Spingere il piede verso l'alto. Questo esercizio rassoda il sedere in poco tempo.

7) Affondi: Con in mano due pesi o manubri, e le gambe poste l'una davanti all'altra, affondare in avanti e ritornare alla posizione iniziale, ripetere il tutto alternando le due gambe per quindici venti volte, e ripetere la serie tre o quattro volte circa.

8) A busto eretto e gambe chiuse, con dei manubri tra le mani, effettuare degli stacchi all'indietro di gamba, portando il busto in avanti.

9) A pancia in giù, con le gambe distese, e le braccia davanti, sollevare leggermente dal pavimento, braccia e gambe, mantenendo i glutei stretti. Poi rilassarsi e ricominciare.

10) Distesi a pancia all'aria, portare le ginocchia al petto e poi distendere le gambe senza che i piedi tocchino il pavimento. Ripetere la serie per circa trenta volte. Aiuta la contrazione dell'addome e dei glutei insieme.

11) A gambe divaricate e busto leggermente inclinato sul lato, portare il tallone al sedere prima a destra e poi a sinistra. Questo esercizio rassoda e tonifica sia le gambe che i glutei ed è oltremodo utilizzato come riscaldamento aerobico.

12) A gambe divaricate, in piedi, portare il ginocchio al petto e poi aprirlo verso l'esterno del corpo. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba. Contrae e rassoda gambe e glutei.

13) Completamente distesi a terra, allungare le punte dei piedi in avanti più volte

14) Distesi sul tappetino, con la pancia all'aria, portare le gambe in alto fino a formare un angolo di novanta gradi e divaricarle per circa venti volte, per tre serie. Quest'esercizio aiuta a rassodare l'interno coscia e la parte esterna dei glutei.

15) In piedi, a gambe chiuse, eseguire continue contrazioni dei glutei e poi rilassare. Essendo un esercizio da fare in piedi, lo si può eseguire sempre, anche quando si è in fila in posta.

Chirurgia estetica

Se i glutei sono particolarmente giù di tono e gli esercizi risultano essere insufficienti, come le diete, si può ricorrere ad un rimedio più “drastico” e diretto alla zona interessata. Per un lato B davvero bellissimo, Esistono diverse tecniche nella chirurgia estetica che permettono di raggiungere risultati immediati e durevoli. L’acido ialuronico, aiuta a riempire il lato b, per chi ha glutei schiacciati su se stessi. Anche il laser per eliminare le adiposità è utile nei trattamenti d’urto.



Per avere glutei alti si possono acquistare anche fasce stimolatrici, che posizionate sul lato B, eseguono un massaggio passivo, continuo, rapido e veloce, che stimola i muscoli del sedere, in particolare i primi tre: gluteo alto, medio e basso, che sono quelli che per primi perdono di tonicità e volume. Anche i fanghi e le erbe aiutano a levigare il sedere, eliminando quei fastidiosi cuscinetti che imbarazzano le donne al punto da non sentirsi mai pronte per la prova costume, per una gonna corta o per un paio di jeans stretti. I fanghi hanno un’azione drenante, e stimolano la circolazione sanguigna. Applicati sui glutei e sulle gambe, dovranno poi essere avvolti da una carta trasparente. Insieme ai fanghi è abbinabile una culotte tonificante. Sono pantaloncini che mantengono il sedere alto, e tonificano il gluteo. Per avere un lato B bello, e invidiabile, per sentirsi bene quando si indossano abiti aderenti, per essere pronti all’estate e non solo, è dunque importante non trascurare questi semplici consigli, cercando di essere costanti nel mantenere la linea e il peso forma, senza trascurare l’esercizio fisico costante e continuo che si preferisce, una buona alimentazione non troppo grassa, e massaggi anche fai da te. Seguendo poche semplici regole, potremo avere glutei invidiabili, che faranno girare chiunque a guardarli. Il sedere è un punto d’attrattiva, dove spesso cade lo sguardo. Una zona per alcuni erogena, deve essere attraente, sensuale e soda a tutti i costi, anche con sacrifici minimi che porteranno in pochi giorni risultati impensabili! Per sentirsi pronte ad esibire un mini tanga al mare, bisogna iniziare un programma serio e costante che combini tutto al fine di garantire risultati felici e inizialmente impensabili!!!!