



**isostar**  
LIFE IS YOUR PLAYGROUND

# I 4 esercizi nemici della ritenzione

La ritenzione idrica è un fenomeno che va gestito anche da chi fa sport perché è strettamente correlato all'eliminazione di tossine e scorie del metabolismo utilizzando il sistema venoso, aspetti che impattano anche sul senso di stanchezza e sulla lunghezza dei tempi di recupero. Non si tratta soltanto di un fenomeno estetico ma è strettamente correlato al nostro "funzionamento" organico.

## Ad ognuno il suo momento più efficace

1

### Lunghe Camminate Veloci

Lunghe camminate veloci, con sedute di almeno 30-40 minuti, sono da intendere come validi esercizi per la ritenzione idrica alle gambe: durante la camminata, infatti, viene stimolata la pompa sanguigna che spinge il sangue dal basso verso l'altro (dal tallone verso le cosce), con un effetto benefico sulla circolazione venosa e linfatica,

2

### Bicicletta e Cyclette

Bicicletta e cyclette sono valide esecuzione per eliminare la ritenzione idrica delle gambe, ma, oltre ad alternare le sedute per evitare di contrastare la normale circolazione del sangue, occorre praticare questa attività in piano e non in salita, per evitare di sortire l'effetto opposto.

3

### Affondi & Squat

Esercizi localizzati efficaci per riattivare la circolazione. Negli affondi è fondamentale che il lavoro muscolare sia concentrato sulla parte posteriore della gamba, al fine di sollecitare efficacemente i glutei. Negli squat occorre scendere verso il pavimento piegando le gambe e scendendo al punto giusto in anteroversione del bacino

4

### Sollevamento degli arti inferiori

Un esercizio utile per migliorare la circolazione e la tonicità delle gambe è quello di sdraiarsi sul dorso, alzare le gambe sostenendo i reni con le mani, e muovere con le gambe come se si stesse pedalando per almeno 10 minuti.

LA GIUSTA INTEGRAZIONE  
PER UNA VERA & COMPLETA IDRATAZIONE

