



**Esercizi per attivare la
pompa linfatica**



**Esercizi semplici
da fare spesso**



bicicletta e spinta sulle punte dei piedi

Esercizio 1



Aiuta a tonificare il gluteo. In ginocchio appoggiare i gomiti mantenendo la schiena estesa. Alzare posteriore l'arto inferiore tenendolo teso con piede a martello. Espirare durante l'estensione ed inspirare durante la posizione di partenza. Fare 15 esercizi per lato, da ripetere 2/3 volte.



Aiuta i muscoli della coscia e del gluteo. Stare supini con gambe piegate, sollevare il bacino ed il busto e ritornare al punto di partenza. Espirare sollevando il bacino, inspirare per tornare al punto di partenza. Fare l'esercizio 15 volte, riposarsi e ripetere.



per la coscia e addome

Esercizio 2



Tonifica il grande e medio gluteo

Appoggiare le mani sulla spalliera di una sedia ed inclinare il busto a 90°. Tenere i piedi ben uniti.

Espirando lanciare la gamba tesa indietro in alto senza alzare il tallone, inspirando invece tornare alla posizione di partenza. Fare 15 esercizi per lato alternando e ripetendo per due -tre volte, dolcemente e senza forzare, con il piacere di sentire il corpo.

L'immagine fa vedere la posizione finale dell'esercizio.



dell'esercizio.
L'immagine fa vedere la posizione finale
il corpo.
dolcemente e senza forzare, con il piacere di sentire
alternando e ripetendo per due -tre volte,
alla posizione di partenza. Fare 15 esercizi per lato
senza alzare il tallone, inspirando invece tornare
dolcemente e senza forzare, con il piacere di sentire

per il gluteo



Esercizio 3

E' un esercizio utile per tonificare i muscoli dell'addome, stando supini con le gambe piegate in alto, prendere una palla tra le mani. Espirando sollevare il busto da terra fino a 30°, inspirando ritornare alla partenza dolcemente. Fare l'esercizio per 15 volte, riposarsi e ripetere.



12 volte, riposarsi e ripetere.
partenza dolcemente. Fare l'esercizio per
fino a 30°, inspirando ritornare alla
mani. Espirando sollevare il busto da terra
piegate in alto, prendere una palla tra le

per la respirazione



Esercizio 4

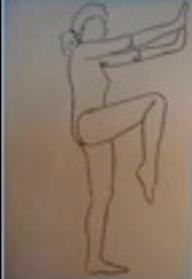
Molto utile per l'addome ma anche per la muscolatura degli arti inferiori dove favorisce la microcircolazione soprattutto nella parte posteriore della coscia dove si trova una forma di cellulite difficile da trattare.

Il movimento della palla sui muscoli e sui tessuti crea un benefico massaggio. Stando supini con le gambe flesse cercare di trattenere una palla fra i polpacci e le cosce con una lieve pressione. Espirando alzare il bacino ed avvicinare le ginocchia al volto, strare un attimo fermi e ritornare alla posizione di partenza mandando fuori l'aria dai polmoni. Ripetere l'esercizio per 15 volte, riposarsi e ricominciare.



voite, riposarsi e ricominciare.
dai polmoni. Ripetere l'esercizio per 15
posizione di partenza mandando fuori l'aria
stare un attimo fermi e ritornare alla
bacino ed avvicinare le ginocchia al volto,
con una lieve pressione. Espirando alzare il
trattenere una palla fra i polpacci e le cosce

per l'addome



Esercizi per attivare la pompa linfatica

Esercizi semplici da fare spesso



Esercizio 5

Prima di concludere il tempo dedicato al movimento è bene fare degli esercizi semplici che attivano la muscolare rilassando le eventuali micro tensioni delle fibre, nello stesso tempo attivando il drenaggio linfatico.

Con le mani appoggiate al muro ed in piedi alzarsi ed abbassarsi sulle punte per 10 volte, poi alzare il ginocchio destro e sinistro alternativamente per 10 volte.

Poi mettersi supini e pedalare senza forzare per uno - due minuti, respirando dolcemente e lentamente.

In ginocchio poggiare il gluteo sui talloni e rilassare il busto in avanti, inspirare ed espirare lentamente. Restare così il tempo desiderato, ascoltando sia la musica nella stanza che le vibrazioni musicali emesse del proprio corpo che ringrazia per il movimento e per il tempo dedicato: un vero regalo se associato ad una sana nutrizione



per iniziare e finire