

1

2

3

4

5

eBOOK



CATTIVA CIRCOLAZIONE, RITENZIONE IDRICA E CELLULITE: LA GINNASTICA PER VENE IN FORMA E GAMBE SCATTANTI



Per stimolare la **circolazione periferica**, allenare la muscolatura delle gambe, ma soprattutto per **rinforzare vene e capillari**, puoi fare molto. E la ginnastica è uno dei più validi alleati nella prevenzione dell'insufficienza venosa. Scopri come **mettere in movimento** nel modo corretto **le gambe e la circolazione!**

SOMMARIO

- INTRODUZIONE 3
- I BENEFICI DELLA GINNASTICA VASCOLARE PER LA SALUTE DELLE GAMBE 4
- ESERCIZI DI RISCALDAMENTO 6
- ESERCIZI IN PIEDI 7
- ESERCIZI SEDUTA 8
- ESERCIZI SDRAIATA 9
- PALLONI, RULLI E PEZZI DI CORDA 10
- ESERCIZI DA NON FARE 11
- GLI SPORT CHE DANNO TONO ALLE GAMBE 12
- LA GINNASTICA IN ACQUA 13



INTRODUZIONE

Gambe gonfie e pesanti, ritenzione idrica e cellulite ti mettono a disagio? Ci sono molti accorgimenti che puoi adottare per dare una svolta alla qualità della tua vita e all'immagine di te che vedi riflessa allo specchio. Fare attività fisica è uno di questi.

Non si tratta di cominciare ad allenarti per partecipare a una maratona, ma di **muoverti di più e con più regolarità**, e soprattutto fare gli esercizi giusti nel modo giusto, senza forzare troppo.

Lo scopo di questa guida è indicarti gli **esercizi specifici per stimolare la circolazione periferica** e allenare la muscolatura delle gambe rinforzando le vene.

Si ringraziano per il contributo scientifico la Dr.ssa Emma Balsimelli, Nutrizionista, il Dr. Gianfranco Lessiani, Specialista in Angiologia e Diagnostica Vascolare, e il Dr. Rodolfo Malberti, Specialista in Ortopedia e Traumatologia.

La **Dr.ssa Emma Balsimelli**, nutrizionista a Pistoia, è Laureata in Biotecnologie ad Indirizzo Medico Diagnostico, e successivamente ha conseguito la Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana presso l'Università degli Studi di Firenze. Tra le sue esperienze, l'attività di ricerca presso il Centro Trombosi Università di **Firenze**.



Il Dr. **Gianfranco Lessiani** è Medico Chirurgo Specialista in Angiologia e Diagnostica Vascolare e svolge la sua professione presso l'unità di Angiologia (Medicina Interna) dell'Ospedale Città Sant'Angelo di **Pescara**. È Vicepresidente della Società Italiana di Angiologia e Patologia Vascolare (SIAPAV).



Il Dr. **Rodolfo Malberti** è Medico Chirurgo Specialista in Ortopedia e Traumatologia, con Diploma in Pathologie Locomotrice liée à la Pratique du sport (Univ. de Nice Sophia-Antipolis) e Capacité de Médecine et Biologie du Sport (Univ. de la Méditerranée Aix-Marseille). Visita a **Desio** (MB) ed è Medico di diverse Società Sportive.



I BENEFICI DELLA GINNASTICA VASCOLARE PER LA SALUTE DELLE GAMBE

Gambe gonfie e intorpidite, capillari fragili e vene che si dilatano con conseguenti ristagni di sangue, pelle a chiazze e piedi che a fine giornata sembrano scoppiare nelle scarpe sono sintomi di **insufficienza venosa**: è probabile che **le tue vene siano un po' deboli**. Se, invece, il tuo problema è una **cellulite** che affligge cosce e gambe senza risparmiare ginocchia e caviglie, allora il tuo problema si chiama **ritenzione idrica**, un disturbo legato in parte ad una **circolazione linfatica** che non riesce a drenare bene i fluidi del corpo.

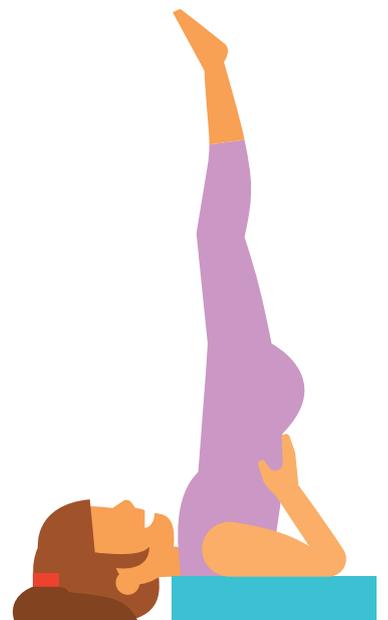
Purtroppo all'origine di molti disturbi vascolari e circolatori ci sono fattori ineliminabili e non prevenibili, come la familiarità, la morfologia del corpo (più a mela o più a pera), la distribuzione del grasso corporeo e le fluttuazioni ormonali. E poi ci sono altri fattori sui quali sì, per fortuna, puoi avere voce in capitolo. Sullo stile di vita, ad esempio: se è sedentario, devi necessariamente darti una mossa!

Hai **5 ottimi motivi** per iniziare fin da subito a mettere in movimento le tue estremità inferiori:

- Per **smuovere il sangue** in circolazione e impedire che si accumuli nelle vene di piedi, caviglie e polpacci.
- Per migliorare la capacità del corpo di **pompate il sangue dalle gambe verso il cuore**.
- Per **mantenere il peso stabile** e non ingrassare. Il sovrappeso è infatti uno dei fattori di rischio per la salute vascolare.
- Per **alleviare i sintomi dolorosi**, il senso di pesantezza e ridurre edemi e cellulite.
- Per **prevenire le complicanze dell'insufficienza venosa** come la comparsa delle varici e la rottura dei piccoli capillari.

SEI PRONTA
PER
COMINCIARE?

La tua **sessione quotidiana di allenamento** non necessita di alcun macchinario particolare e si può eseguire tranquillamente a casa. Allora, munisciti di tappetino e indossa una comodo outfit da ginnastica che non comprima in alcun modo le gambe e le articolazioni. Buon allenamento!



Associare l'attività fisica a una dieta e un'integrazione nutrizionale che copra il fabbisogno di vitamine, antiossidanti e minerali che fanno tanto bene alle tue gambe? Un'ottima idea!

Per prepararti al meglio all'estate o all'inverno, che sono periodi sempre un po' critici per le gambe, puoi affidarti a **STASIVEN COMPRESSE** integratore e **STASIVEN TOP** dermocosmetico: contengono tanti estratti naturali amici della circolazione che, se utilizzati regolarmente, possono davvero fare la differenza per il benessere delle tue gambe.

I principi attivi agiscono sia dall'interno che dall'esterno del tuo corpo e sono utili in caso di:

- **Caviglie, gambe e piedi gonfi**
- Prurito e formicolio
- **Crampi e dolori**
- Stanchezza e pesantezza
- Cellulite e cattiva circolazione
- **Capillari fragili e vene varicose**



ESERCIZI DI RISCALDAMENTO

La **ginnastica vascolare**, che ha come caratteristica quella di proporre esercizi per **stimolare la circolazione periferica senza affaticare le vene**, deve essere preceduta da un semplice training di riscaldamento.

1. Cammina in punta di piedi. Fallo per qualche minuto, stringendo i glutei e contraendo i polpacci. (fig. 1)
2. Poggia le braccia tese, con le palme aperte, su una parete, più o meno all'altezza del torace. Tenendo le gambe solo leggermente divaricate, senza inclinare il busto in avanti, solleva le punte dei piedi e contemporaneamente contrai la muscolatura dell'addome e quella del bacino. Esegui 2-3 serie da 10. (fig. 2)
3. Sempre partendo dalla posizione precedente, inclina però il busto in avanti portando la gamba destra indietro allungando il polpaccio ma senza forzare troppo. Mantieni la posizione e poi cambia gamba. Ripeti più volte. (fig. 3)
4. In piedi, solleva la coscia verso il petto e contemporaneamente solleva le braccia verso l'alto e rimani così per qualche secondo, in equilibrio. Fai lo stesso con l'altra gamba e ripeti per una decina di volte.
5. Seduta sul pavimento, le gambe unite, i piedi a martello, allunga dolcemente il busto portando le mani alla punta dei piedi e affermandole. Cerca di mantenere la posizione per qualche secondo. Ripeti almeno tre volte.

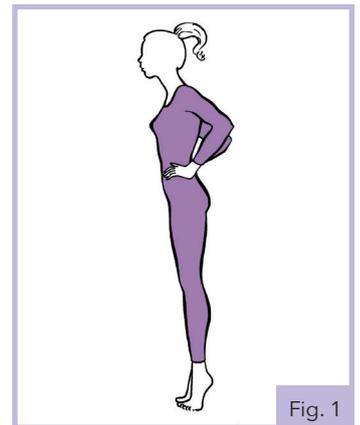


Fig. 1

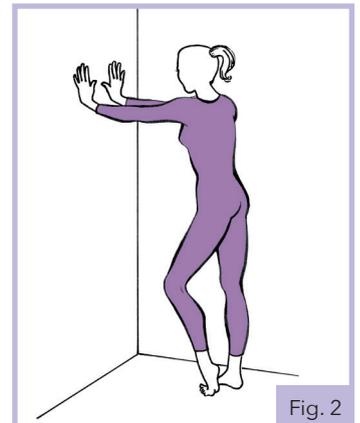


Fig. 2

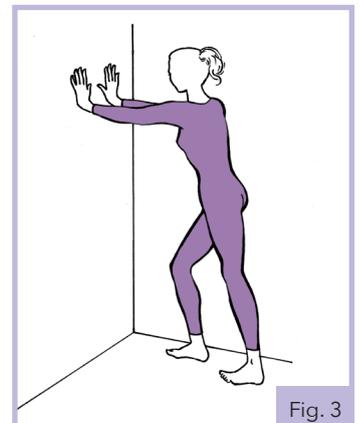


Fig. 3



ESERCIZI IN PIEDI

Ora che i tuoi muscoli sono caldi, puoi cominciare la ginnastica vera e propria!

1. In posizione eretta, con i piedi larghi quanto le anche, porta avanti il piede destro abbassando il corpo. Quindi raddrizza il ginocchio sinistro per spostare il peso a destra, flettendo l'anca e il ginocchio in un piccolo affondo laterale. Mantieni questa posizione per qualche secondo, prima di tornare alla posizione di partenza. Ripeti muovendo il corpo verso sinistra. Esegui una decina di ripetizioni per lato.
2. Parti sempre dalla posizione eretta ma stavolta con le gambe divaricate. Oscilla il busto verso destra e verso sinistra come se stessi ondeggiando, ma cercando di mantenere saldamente ferme le gambe. Senti la vibrazione delle oscillazioni che arrivano fino alla punta dei piedi. Esegui almeno 20 oscillazioni.
3. Simile al precedente, serve per migliorare il tuo senso dell'equilibrio. Posizionati con una gamba davanti all'altra e il busto leggermente piegato, mentre le braccia saranno mollemente distese lungo i fianchi. Anche in questo caso dovrai oscillare in avanti e indietro, tenendo gambe e piedi fermi e senza molleggiare sulle ginocchia. Cambia gamba dopo una decina di oscillazioni. (fig. 4)
4. Cammina cambiando posizione e spostando il peso del corpo dalla punta ai talloni. Cammina prima sulle punte, e poi sui talloni per 5 minuti.
5. Ancora per 5 minuti cammina portando verso il petto prima il ginocchio destro e poi quello sinistro.
6. Cammina per 5 minuti slanciando le braccia verso l'alto e poi riportandole in basso, lungo i fianchi.

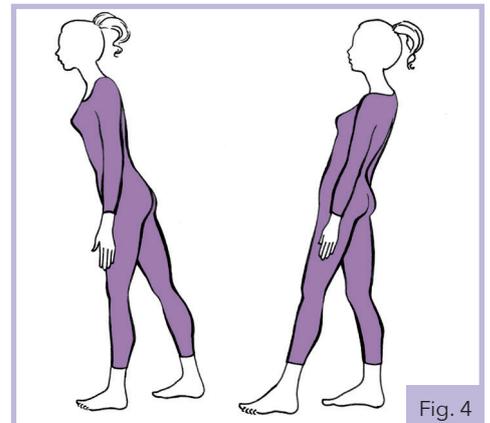


Fig. 4



ESERCIZI SEDUTA

1. Su una sedia, parti con le gambe divaricate, piante a terra. Solleva le punte dei piedi e poi riabbassale. Ripeti per 20 volte. (fig. 5)

2. Simile al precedente, solo che stavolta dovrai sollevare i talloni da terra e poi riabbassarli. Anche in questo caso ripeti per 20 volte.

3. Tenendoti con le mani ai bordi della sedia, solleva entrambe le gambe tenendo le ginocchia piegate e facendo leva sugli addominali, che dovranno essere contratti. Ritorna con i piedi a terra. Ripeti per una decina di volte. (fig. 6)

4. Facilissimo: mentre sei seduta, ruota e oscilla i piedi avanti e indietro dal tallone alla punta. Questo esercizio puoi eseguirlo non solo durante la sessione di allenamento, ma praticamente sempre e dovunque, anche al lavoro o quando sei in relax davanti alla tv. Serve a impedire che il sangue ristagni nei vasi di piedi e caviglie.

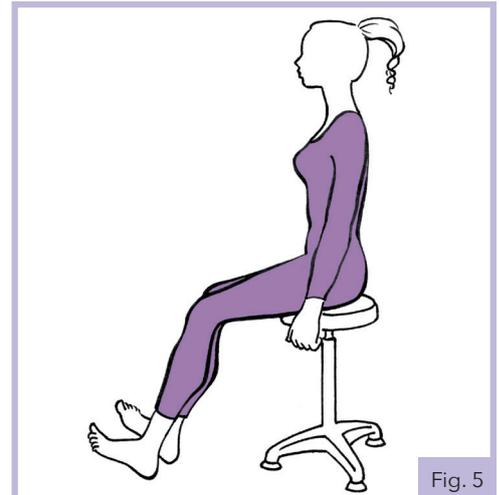


Fig. 5

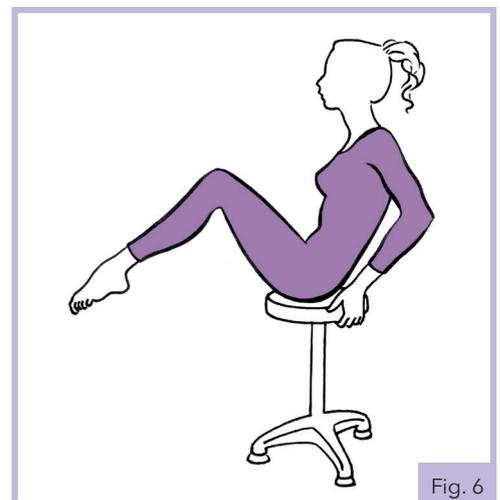


Fig. 6



ESERCIZI SDRAIATA

Il fine in questo caso è di agevolare il ritorno del sangue verso il cuore e defaticare i muscoli delle gambe. Ti serviranno un **tappetino** e un **piccolo cuscino** da posizionare sotto i polpacci.

1. Sdraiata sulla schiena solleva le gambe e pedala nell'aria per alcuni minuti. Puoi eseguire questo esercizio anche in modo alternato, pedalando con una gamba per volta.
2. Sdraiata, con le gambe distese in alto, porta il piede a martello. Tieni la posizione per qualche secondo, in modo da permettere al sangue di defluire dal piede ai fianchi, e poi abbassa la gamba e ripeti con la sinistra. Esegui una decina di volte per arto.

3. Sistema il cuscino sotto i polpacci in modo che le gambe risultino leggermente sollevate. Fletti in avanti e indietro le caviglie ripetendo per 20 volte. (fig. 7)

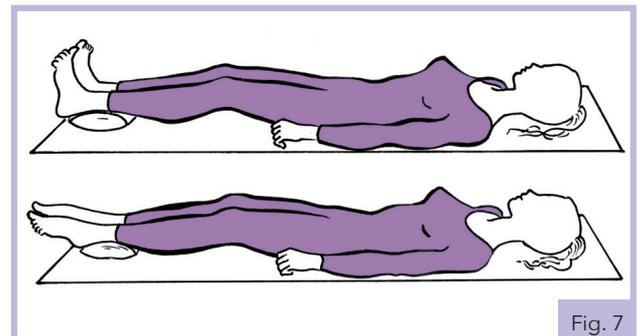


Fig. 7

4. Sempre con i polpacci sul cuscino, esegui 20 rotazioni delle caviglie: 10 volte verso l'esterno e 10 verso l'interno. (fig. 8)

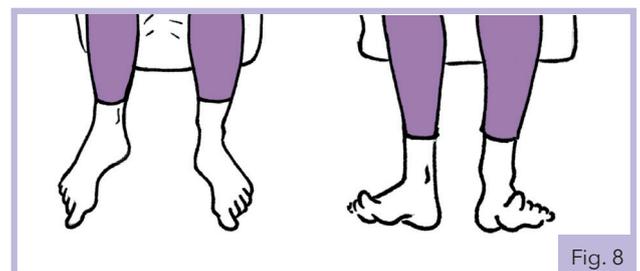


Fig. 8

5. Sempre tenendo il cuscino sotto i polpacci, incrocia le mani dietro la nuca, piega il ginocchio e portalo verso il petto. Ripeti con l'altra gamba e in totale esegui 20 ripetizioni, 10 per gamba. (fig. 9)

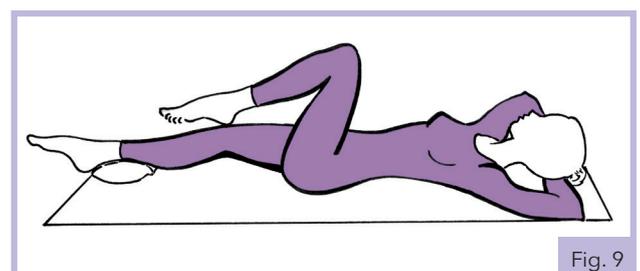


Fig. 9



PALLONI, RULLI E PEZZI DI CORDA

Ecco alcuni semplici esercizi di ginnastica vascolare da eseguire con l'ausilio di strumenti di facile reperibilità:

- Una **palla** non troppo grande, un po' come le palle-giocattolo dei bambini.
- Una **corda**, di quelle per saltare per intenderci.
- Un **rullo**, come ad esempio il mattarello per stendere la pasta.

CON LA PALLA

Seduta, poggia un piede sulla palla e portala avanti e indietro per qualche minuto. Ripeti con l'altro piede. (fig. 10)

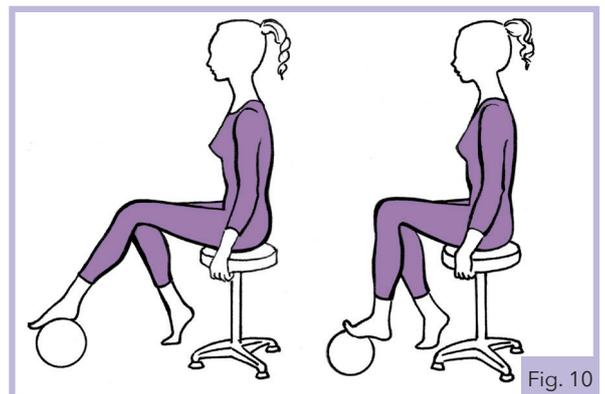


Fig. 10

CON LA CORDA

Poggiala sul pavimento nella sua lunghezza e camminaci sopra con i piedi uno davanti all'altro. Puoi eseguire l'esercizio anche all'indietro.

Secondo esercizio: seduta, poggia la corda davanti a te e prova ad afferrarla con i piedi, prima uno e poi l'altro. Ripeti più volte. (fig. 11)



Fig. 11

CON IL RULLO

Seduta, poggia entrambi i piedi sul rullo e fallo scorrere avanti e indietro per qualche minuto. Puoi ripetere con un piede per volta. Il rullo effettua anche un piacevole massaggio su tutta la zona plantare.



ESERCIZI DA NON FARE

Finora ci siamo concentrati sugli esercizi di ginnastica più indicati dai **flebologi** per stimolare la circolazione periferica e allenare la muscolatura delle gambe rinforzando le vene. Si tratta, come facilmente verificabile, di un allenamento del tutto privo di difficoltà, che tutti, anche le persone avanti con l'età o in sovrappeso, possono eseguire senza problemi. Naturalmente, però, occorre sapere che **esistono anche esercizi inadatti a chi soffre di disturbi vascolari** come l'insufficienza venosa lieve, proprio come esistono sport poco indicati.

È infatti importante scegliere un **tipo di attività soft**, in cui venga in particolare coinvolto il polpaccio, il muscolo della gamba che più serve per attivare la pompa plantare. Polpacci forti ti garantiscono un buon impulso circolatorio dal basso verso l'alto. Ma... attenzione al carico di sforzo che imponi alle tue gambe. Mai eccedere!

Ecco un piccolo elenco di comuni **esercizi di ginnastica inadatti** a chi soffre di insufficienza venosa:

- **SQUAT** e in generale tutti gli esercizi in cui si parte da una posizione in piedi ad una accovacciata e viceversa facendo forza, per risalire, sulla muscolatura di addome, cosce e gambe.
- Addominali tipo **CRUNCH**, in cui partendo da una posizione sdraiata, con le ginocchia sollevate e leggermente divaricate, si fa forza sulla fascia addominale superiore sollevando la schiena.
- Posizioni **YOGA** con le gambe incrociate.
- Affondi.

Per eseguire questi esercizi si esercita **una eccessiva pressione sulla muscolatura inferiore** del corpo rendendo ancora più difficoltosa la risalita del sangue verso il cuore, e questa è la ragione per cui sarebbe meglio evitarli.



In linea di massima tutto ciò che comporta uno sforzo eccessivo a livello fisico provoca fenomeni di vasodilatazione per aumentare l'afflusso del sangue ai muscoli che sono a corto di energia. E questi non sono indicati per chi tende ad avere vasi sanguigni poco elastici.



GLI SPORT CHE DANNO TONO ALLE GAMBE

Il tipo di allenamento per la salute vascolare delle gambe che ti abbiamo suggerito deve essere eseguito ogni giorno, non comporta affaticamento e non presenta difficoltà. Per tale ragione può essere associato ad un tipo di **attività sportiva più impegnativa**, soprattutto se hai del peso superfluo da smaltire.

Gli sport consigliati, però, sono sempre quelli che non vanno ad esercitare eccessiva pressione sui vasi inferiori del corpo ma che puntano ad **allenare e tonificare tutta la muscolatura** migliorando in tal modo la circolazione sia periferica che generale.

• CAMMINATE A PASSO VELOCE E NORDIC WALKING

Niente di più facile, niente di più salutare. Possibilmente lungo terreni soffici come sentieri erbosi o in spiaggia. Sentirai la muscolatura che si "scalda", e quel calore così benefico che si spande per tutta la gamba. Cammina per almeno mezzora ogni giorno, o per lo meno 5 volte a settimana.

• BICICLETTA

Pedalare fa bene alle gambe a patto di farlo senza affaticarsi troppo e non in salita. Evita pertanto i sentieri di montagna e i percorsi troppo difficili e accidentati. Il "ciclismo light" stimola la circolazione periferica e agevola il percorso di ritorno del sangue verso il muscolo cardiaco.

• STEP E TAPIS ROULANT

Anche in questo caso senza forzare troppo e con minima pendenza.

• SPORT ACQUATICI

Tutti gli sport in acqua sono consigliati per chi ha problemi di circolazione e di ritenzione idrica, così come di cellulite. L'acqua esercita un benefico massaggio sugli arti inferiori e la piacevole pressione sull'apparato venoso migliora la risalita del sangue anche in virtù del minore effetto della forza di gravità terrestre. Preferisci il nuoto in stile libero, l'aquagym e la ginnastica dolce in piscina, le camminate al mare con l'acqua che arriva appena sopra il ginocchio.



LA GINNASTICA IN ACQUA

L'acqua (intesa come quella della piscina o del mare) offre molti benefici, tra i quali un **minor carico sulle articolazioni e un maggior consumo calorico** rispetto agli esercizi a terra. Ad esempio un minuto di corsa in acqua fa bruciare circa 12 calorie rispetto alle 8 di un minuto di jogging su strada.

La resistenza che l'acqua oppone al corpo è maggiore da 5 a 12 volte rispetto all'aria, a seconda della velocità degli esercizi svolti e dell'utilizzo di eventuali attrezzature che aumentino la superficie corporea, e questo comporta vantaggi anche a livello cardiovascolare, polmonare e muscolare.

Non da ultimo, il gradevole benessere che deriva dall'esercizio fisico in acqua apporta **benefici psicologici**, rafforzando la stima per il proprio corpo e di se stessi. La temperatura ottimale dell'acqua per rendere la ginnastica confortevole è di 28°-29°C.

ALCUNI PARAMETRI IMPORTANTI DELL'ESERCIZIO ACQUATICO

• COORDINAZIONE

Ogni gesto ha conseguenze più o meno dirette sull'equilibrio. Ovvero la gestione motoria degli arti superiori associata agli arti inferiori (passo, skip, balzo, ecc.) per conferire efficacia, necessita di un periodo di apprendimento e memorizzazione del gesto così da poter essere eseguito correttamente.

• ATTRITO CON L'ACQUA

Un gesto iniziato lentamente incontra una resistenza lieve che si mantiene tale se non viene alterata la velocità. Per contro la partenza con velocità maggiore incontra una maggiore resistenza.

• PROFONDITÀ DELL'ACQUA

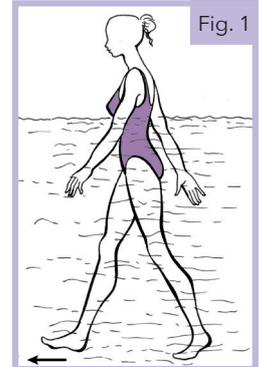
Più l'acqua è profonda, più efficace sarà il gesto inteso come intensità e forza applicata: spostare un piede in 20 cm d'acqua non è come farlo in 1 m d'acqua.



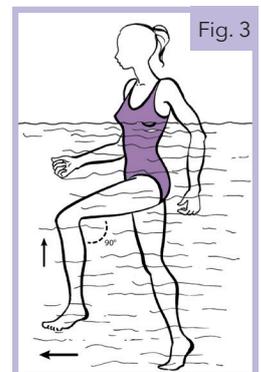
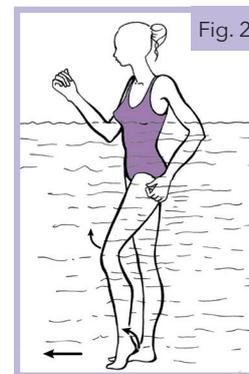
PROVA QUESTA SEQUENZA DI ESERCIZI IN ACQUA

La sequenza di esercizi proposta di seguito dal Dr. Rodolfo Malberti va eseguita in acqua bassa o medio-bassa, dove cioè sia possibile un appoggio continuo dei piedi.

1. Effettua 2-3 giri del perimetro della vasca, camminando a passo normale. (fig. 1)



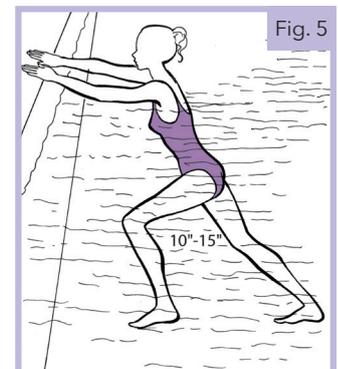
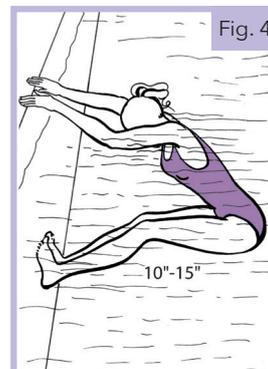
2. Ora effettua 2 giri del perimetro di skip, spingendo solo con le caviglie ed evitando di portare il ginocchio a 90°, ma limitandoti a passi piccoli ma frequenti. (fig. 2)



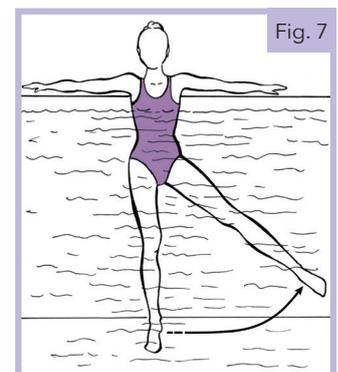
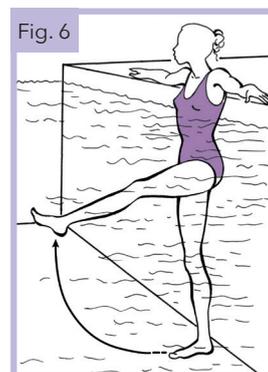
3. Passa a 2 giri di skip con il ginocchio a 90° e coscia orizzontale. (fig. 3)

4. Concludi con 2 giri di corsa libera.

5. Posizionati a bordo vasca per dedicarti ad esercizi di stretching per gli arti superiori, inferiori e colonna, mantenendo ogni posizione per circa 10"-15". (fig. 4 e fig. 5)



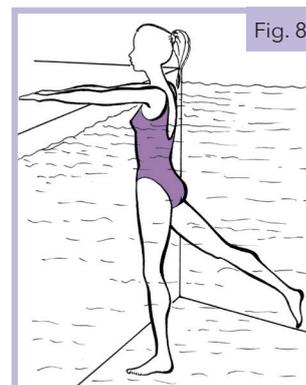
6. Al termine dello stretching, passa agli esercizi di mobilizzazione degli arti inferiori, slanciando in avanti le gambe alternandole una alla volta. (fig. 6)



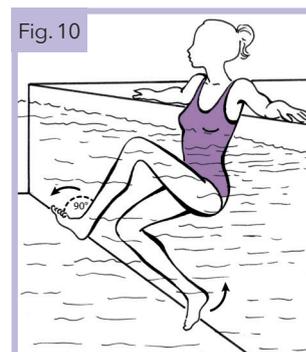
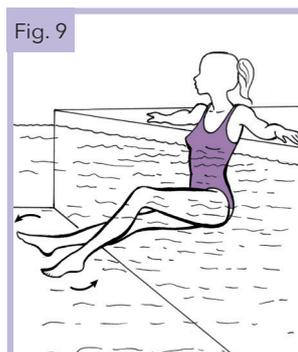
7. Ora slancia lateralmente le gambe, alternandole una alla volta. (fig. 7)



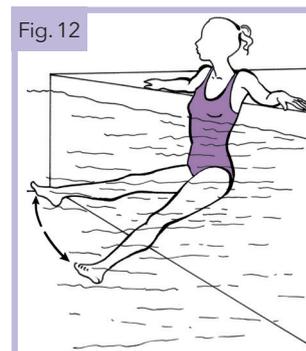
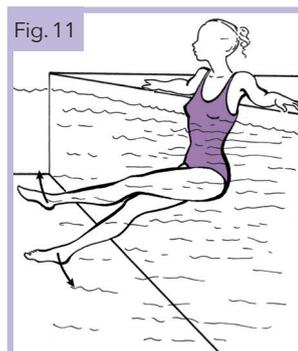
8. Slancia all'indietro le gambe, alternandole una alla volta. (fig. 8)



9. Effettua qualche movimento tipo bicicletta, con piede flesso plantarmente e ginocchio non in massima flessione (fig. 9). Poi prosegui con piede flesso a 90° e ginocchio in massima flessione (fig. 10). Rispetto al precedente esercizio puoi aumentare la velocità e l'esplosività di esecuzione, contando fino a 5" così da migliorare l'elasticità e la forza muscolare.

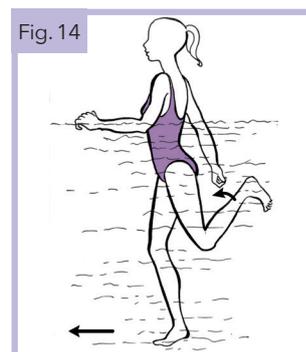
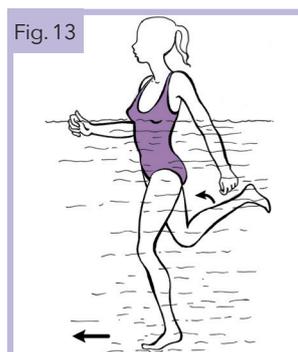


10. Sempre ben appoggiata al bordo della vasca, effettua movimenti delle gambe a forbice frontale. (fig. 11)



11. E concludi con esercizi di sforbiciata laterale. (fig. 12)

12. Torna a percorrere il perimetro della vasca: ti aspettano 2 giri di skip calciato posteriore solo con la gamba destra, ovvero con il tallone che spinge verso il gluteo. (fig. 13)



13. Stesso esercizio di prima, ma questa volta effettua i 2 giri di skip calciato posteriore solo con la gamba sinistra. (fig. 14)

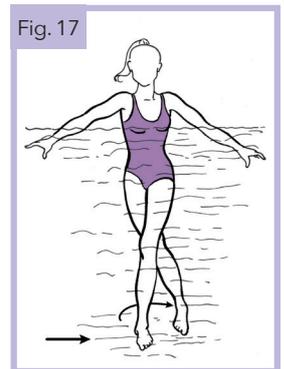
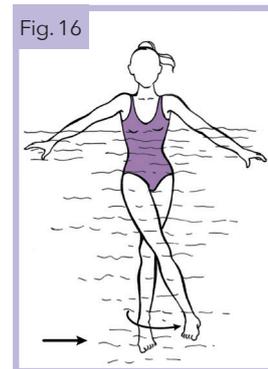
14. Concludi con 2 giri di skip calciato posteriore bilaterale, cioè sia con la destra che con la sinistra.



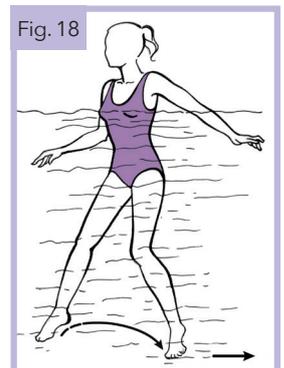
15. L'ultima fase, preceduta da qualche minuto di stretching e mobilizzazione (esercizi dal punto 5 al punto 11), si apre con una corsa all'indietro lungo il perimetro per 2 giri di vasca. (fig. 15)



16. Ora, sempre per 2 giri di vasca, effettua una corsa laterale tipo "sirtaki". (fig. 16 e fig. 17)

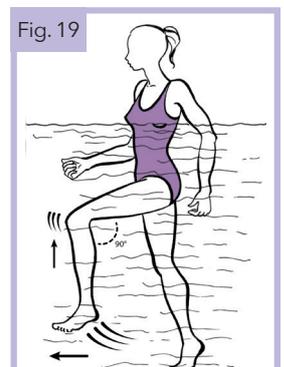


17. Effettua un giro di vasca di corsa laterale tipo skip laterale, con il corpo rivolto frontalmente alla linea perimetrale. (fig. 18)



18. Ripeti lo stesso esercizio, ma questa volta con il corpo rivolto di spalle alla linea perimetrale, così da alternare la gamba di spinta.

19. Hai quasi finito: ti rimangono da percorrere 2 giri di skip con il ginocchio a 90° e coscia orizzontale, ogni 10" accelerando lo skip per 5". (fig. 19)



20. Il circuito di lavoro si conclude con un'ultima tranches di stretching e mobilizzazione a bordo vasca, ripetendo gli esercizi dal punto 5 al punto 11.



Siamo arrivati in fondo.

Prova a seguire tutti i consigli ginnici che ti abbiamo proposto e ricordati di abbinarli al corretto utilizzo di **STASIVEN COMPRESSE** integratore e **STASIVEN TOP** dermocosmetico, assumendoli insieme per cicli di durata da un minimo di 15 giorni a 2 o 3 mesi di trattamento.

Quando il sangue non circola bene, le tue gambe ne risentono; ma per le tue gambe, in ogni periodo dell'anno, **STASIVEN** c'è!

Al prossimo appuntamento con altri suggerimenti.

