

## I "cuscinetti"

Colpa di uno stile di vita sbagliato, di una cattiva alimentazione e di una postura scorretta che favorisce l'accumulo dei grassi nei punti critici come i fianchi e i glutei. Insomma tutte, grasse o magre, giovani e pienamente adulte, al primo annunciarsi dell'estate scopriamo gli antiestetici cuscinetti. Come fare a mandarli via, senza ricorrere a interventi chirurgici?

L'attacco avviene su fronti diversi, richiede impegno e costanza, ma funziona. Anche perché l'estetica è solo la parte evidente del problema: per eliminare i cuscinetti si dovrà agire rafforzando la muscolatura, muoversi di più e in modo corretto prevenendo anche dolori alla schiena e agli arti inferiori, imparare a nutrirsi in modo più equilibrato e il risultato più sorprendente sarà che ci si sentirà più leggeri e in forma.

Il primo passo è una lucida attenta analisi della vostra figura, per capire quale è il vostro problema e se gli odiati cuscinetti sono la spia di una conformazione fisica a rischio. Se avete tendenza ad accumulare grasso nella parte inferiore del corpo, ed in particolare su glutei e cosce, allora il vostro biotipo è «ginoide». Occorre dunque più attenzione e l'abbinamento di una dieta mirata all'allenamento specifico. Quale disciplina sportiva? Aerobica, step, sci di fondo, nuoto, pattinaggio in linea sono il massimo per chi desidera acquistare tono e potenziare la muscolatura degli arti inferiori.

Ottimo anche il ballo, ed in particolare le danze latino-americane che richiedono molti movimenti di bacino. Se siete inguaribili pigre, cercate almeno di usare la bicicletta e di camminare di più a piedi per la vostra città; anche queste abitudini infatti per quanto semplici sono un ottimo allenamento rassodante. Un programma di allenamento rassodante ben costruito permetterà di modellare prima di tutto fianchi e glutei. I muscoli delle natiche sono numerosi, ma quelli sui quali bisogna agire sono due: il grande e il medio gluteo. Il primo è il muscolo più voluminoso e quello più critico per esibire un bel fisico perché è il responsabile della rotondità dei glutei. La sua funzione è quella di permettere il movimento del camminare in salita e dell'alzarsi.

Il secondo, invece, disegna la parte laterale del sedere dove spesso si concentrano gli accumuli di grasso più fastidiosi. La sua azione è l'abduzione, ma è anche rotatore, estensore e flessore. Non dimenticate comunque che tutto comincia dal cibo. Se, infatti, praticate una buona attività fisica ma siete disordinate e troppo golose a tavola, non si avrà alcun risultato e il bikini anche quest'estate sarà un rimpianto.

Frutta, verdura, acqua oligominerale non devono mai mancare nella dieta quotidiana perché sono preziosi alleati della bellezza.