

Fitness femminile: i sei sport migliori per un fisico tonico

Sport - 18 giugno 2019 - 17:21



Il corpo femminile è sicuramente differente da quello maschile, anche per quanto riguarda l'accumulo di grasso nei punti critici. Per noi donne le zone in cui più di altre si concentrano gli inestetismi sono i glutei, le cosce ed i fianchi ed è per questo che dobbiamo cercare di fare gli sport giusti per tonificare soprattutto questi punti. Se quindi gli uomini possono trovare più efficaci discipline che prevedono l'uso di braccia e gambe, per noi donne è diverso ed è importante trovare lo sport perfetto per ottenere i risultati tanto sperati.

Oggi vediamo quali sono i **6 sport migliori per riuscire ad avere un fisico tonico e rassodare glutei, cosce e fianchi** in modo divertente. Per trovare altri consigli di bellezza vi consigliamo inoltre di visitare [Fanatica.it lifestyle & trendy blog](http://Fanatica.it) che si occupa dell'universo femminile a 360°.

#1 Running

Il running è uno sport che ormai sta letteralmente spopolando, tanto che vengono organizzate anche numerose gare in diverse città e in tutti i periodi dell'anno. Si tratta di una disciplina che non prevede molte regole ed è quindi alla portata di tutti, non richiede l'utilizzo di attrezzatura specifica e possiamo sicuramente definirla la più economica e semplice in assoluto. **La corsa è l'ideale per rassodare le gambe ed i glutei, ma anche per dimagrire perché correndo bruciamo moltissime calorie.** In un primo momento possiamo alternare il running alla camminata a passo veloce, fino a quando non raggiungiamo il giusto grado di allenamento. Si tratta di un vero e proprio svago, senza il quale in molti non riuscirebbero a rinunciare. Se quindi inizialmente potrebbe sembrare noioso fidatevi: dopo un po' sentirete proprio il bisogno di fare la vostra corsetta quotidiana, che non fa bene solo al fisico ma anche alla mente!

#2 Spinning

Lo spinning è uno sport molto amato da tutto l'universo femminile, perché consente di ottenere dei risultati visibili in poco tempo divertendosi a suon di musica. Naturalmente **per praticare spinning bisogna iscriversi ad un corso in palestra ed è bene precisare che non si tratta di una passeggiata.** Le prime volte può rivelarsi davvero faticoso perché si tratta in sostanza di una pedalata velocissima sulla cyclette, senza stare sedute. Tuttavia, dopo un

po' che ci si allena diventa proprio divertente e permette di scaricare moltissimo lo stress. **Nel periodo estivo, si può abbandonare lo spinning e utilizzare la bicicletta normale:** il tipo di allenamento, seppur meno intenso e concentrato, è il medesimo. Con questi sport possiamo tonificare notevolmente non solo i glutei ma anche l'interno coscia e ottenere un lato b davvero sodo, prontissimo per la prova costume.

#3 Step

Lo step è forse uno degli sport più completi perché permette di tonificare non solo i glutei e le cosce ma anche tutta la zona della pancia, maniglie dell'amore comprese.

Anche in questo caso, conviene seguire un corso di step in palestra, seguendo i movimenti dell'insegnante a suon di musica perché ci si diverte di più e il tempo passa più in fretta.

Anche con questo sport bruciamo moltissime calorie e tonifichiamo in generale tutto il corpo, quindi i risultati si fanno vedere presto.

#4 Nuoto

Il nuoto è in assoluto lo sport più completo e più indicato per tonificare il fisico femminile, ma non solo per questo. **Nuotare infatti nell'acqua ci permette anche di contrastare gli inestetismi più diffusi come la cellulite perché mentre bruciamo calorie e grassi il nostro corpo si idrata in modo naturale.** Per ottenere dei risultati visibili però dobbiamo praticare nuoto con una certa costanza, iscrivendoci in piscina e dedicando almeno 1 ora all'allenamento per 3 giorni a settimana. In sostanza non basta andare al mare per dimagrire e tonificare il corpo: dobbiamo nuotare regolarmente.

#5 GAG

Il GAG (Gambe Addominali Glutei) è uno sport che viene proposto in tutte le palestre e che si concentra sugli esercizi muscolari di queste tre parti del corpo. Non si tratta di un allenamento specifico per rassodare quanto piuttosto per **rafforzare la muscolatura e bruciare grassi ma i risultati sono strepitosi e si possono notare in poco tempo.** Solitamente il GAG è il classico sport al femminile: basta andare in palestra per notare che sono davvero rari gli uomini che seguono un corso di questo tipo. L'ideale però sarebbe associare al GAG qualche sessione di corsa o di allenamento aerobico, in modo da combinarne gli effetti e sfoggiare una silhouette da urlo.

#6 Yoga e pilates

Yoga e pilates sono sport più blandi e leggeri, ma che possono apportare notevoli benefici anche per quanto riguarda il dimagrimento (specialmente della pancia). **Anche se sembrano semplicissimi, questi due sport prevedono delle regole ferree e delle posizioni molto precise** che se fatte nel modo corretto possono rivelarsi un vero e proprio toccasana. Se quindi volete rassodare la pancia, potete prendere in considerazione anche queste discipline, nonostante i risultati si vedano sul lungo periodo.