

Rassodare il seno, esercizi per tonificare

Autore: francesca

Data: 07 Settembre 2011



Avere un bel **decolté** è abbastanza semplice quando si è giovani e si ha una taglia piccola, ma con l'avanzare degli anni un [seno](#) troppo pesante potrebbe cominciare a dare qualche segno di cedimento. Segui i consigli di Donnaclick per mantenere giovane e sano il tuo seno.

Avere un seno bello significa averlo alto e sodo, ma non tutti ci riescono ed ecco perché molte donne ricorrono alla chirurgia estetica. Nessuno auspica alla perfezione perché è chiaro che con il passare del tempo tutti i tessuti del nostro organismo cominciano a cedere, ma seguendo poche piccole regole e facendo un breve **esercizio quotidiano** è possibile posticipare l'invecchiamento del vostro seno.

- Indossate sempre il **reggiseno**, specialmente durante vostri allenamenti in palestra. Il tessuto del vostro [seno](#) è elastico quindi tende a perdere tono e slabbrarsi come un elastico.
- Quando fate il bagno o la doccia non utilizzate acqua troppo calda, o almeno, prima di uscire dalla vasca, fate qualche impacco con acqua fredda. Le docce fredde sono un vero e proprio toccasana per la **tonificazione dei tessuti**.

- Quando prendete il sole proteggetevi dai raggi ultravioletti che contribuiscono all'[invecchiamento precoce](#) della pelle quindi anche alla perdita di tono.
- Mantenete la pelle idratata e di tanto in tanto applicate al seno delle maschere rassodanti.

Sarebbe opportuno fare anche qualche breve **esercizio quotidiano** per tonificare e rassodare il seno. Ripetete l'allenamento ogni giorno.

1. Con le braccia piegate all'altezza del seno, unite i palmi delle mani all'altezza del seno tenendo i gomiti alzati e paralleli al petto e spingete le mani l'una contro l'altra. Rilassatevi pochi secondi e ripetete l'esercizio 20 volte.
2. Tenendo il busto eretto, tenete le braccia distese in avanti ed eseguite movimenti a forbice molto ampi, incrociando le braccia. Ripetete l'esercizio più volte.
3. Portate le mani dietro la nuca, alzate le mani e spingete i gomiti indietro.
4. Mettetevi in piedi a 30 centimetri di distanza dal muro e appoggiate le mani sulla parete. Spingete avanti e indietro tenendo il busto eretto e piegando solo le braccia.
5. Incrociate le braccia all'altezza del petto e portate le mani sui bicipiti: spingete le braccia verso l'interno e opponete resistenza con le mani. Ripetere 10-15 volte.
6. In piedi con le braccia in alto. Allungatevi alternando le braccia e immaginando di afferrare qualcosa: ottimo esercizio sia per la schiena che per il seno.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/bellezza/rassodare-il-seno-esercizi-per-tonificare/>

Generato il 19/05/2025