



**I MIGLIORI ESERCIZI DA
FARE A CASA PER AVERE
CAPELLI PIU' FORTI**

Esercizi di **tricoginnastica**

Per rinvigorire la vostra chioma basta praticare esercizi di tricoginnastica. Si tratta di una vera e propria palestra per capelli.

Disciplina sempre più diffusa

La tricoginnastica è una disciplina che si sta sempre più espandendo. In particolar modo viene praticata per prevenire la calvizie, che colpisce il 60% degli uomini ed il 40% delle donne. I soggetti affetti da calvizie hanno una diminuzione della circolazione del sangue a livello del cuoio capelluto di 2,6 volte rispetto alla norma. Se si agisce su di essa, infatti, si attenua uno dei fattori principali nel processo della caduta dei capelli.

Stimolazione della circolazione sanguigna

**Oltre agli usuali trattamenti
tricologici, infatti, è fondamentale
per la salute del capello integrare le
cure con una specifica attività fisica
che possa favorire la
microcircolazione stimolando la
circolazione sanguigna. La
tricoginnastica, infatti, consiste in
un insieme di esercizi con l'obiettivo
di migliorare la microcircolazione.
Ci sono 3 mosse fondamentali da
fare facili, quotidiane e a costo zero!**

**1. Alzate e
corrugate le
sopracciglia
per "sbloccare"
lo scalpo
troppo
attaccato
all'osso.**

2. Cercate di muovere le orecchie, per contrarre i muscoli occipitali. E' un movimento difficile, ma con l'esercizio è possibile.

**3. Abbassate le
sopracciglia,
facendole
convergere verso
il centro, restando
così per qualche
istante, prima di
rilassare.**



Un altro consiglio importante per la salute dei vostri capelli è il massaggio di mobilizzazione. Basta appoggiare i polpastrelli delle dita sul cuoio capelluto per almeno un minuto, alternando i punti dove si esercita la pressione.



Shampoo e massaggio

Quasi tutti i giorni compiamo un esercizio molto importante per la salute dei capelli e viene svolto durante lo shampoo. Si tratta di una pratica semplice e casalinga al momento dello shampoo.

Si parla di un intenso massaggio del cuoio capelluto ben diverso dalla frizione che normalmente si pratica.

Il cuoio capelluto, infatti, non andrebbe mai massaggiato con troppo vigore, ma semplicemente coccolato con movimenti circolari e utilizzando i polpastrelli e le mani molto aperte in modo da riuscire a massaggiare tutto il cranio contemporaneamente



Tutti a testa in giù!

Il personal trainer Andrea Carollo ha dato vita la tricoginnastica Green Light. Si tratta di un insieme di esercizi da fare a testa in giù per migliorare la circolazione periferica del cuoio capelluto. Questo allenamento sfrutta la panca inclinata e la sbarra per poter permettere di esercitarsi con gambe in alto e testa verso il basso. Il lavoro non è unicamente la posizione, ma anche la stimolazione della circolazione muovendo le gambe. In questo modo si permette un'azione di stimolazione della circolazione e un maggior afflusso di sangue alla testa ripristinando una corretta irrorazione del cuoio capelluto. Questo riesce a nutrire al meglio i bulbi. Si stimola così la crescita dei capelli e a mantenere una chioma fluente, più sana e più bella.



Uno degli esercizi consigliati è eseguire la bicicletta a piedi in alto per una 20na di secondi e poi rilassare le gambe. L'esercizio va ripetuto per una decina di volte almeno per poi prendersi una pausa e rifare tutta la sequenza.

Un altro degli esercizi che si potrebbero fare sono le capriole. Certamente se non si è abituati, bisogna approcciare al movimento con calma e fare attenzione alla torsione della testa e del collo, ma va poi ripetuto per almeno 4 o 5 'rotazioni'.



**Oltre a questi
esercizi è
consigliato l'utilizzo
di questa pratica
lozione spray**

CLICCA QUI