

DRENATI

ALLUNGATI. RESPIRA. DRENA

Il rituale per gambe leggere, sempre e ovunque.

1 RILASCIA

2 ALLINEA

3 SCARICA

4 STIMOLA

5 DRENA

6 ATTIVA



Cosa include il protocollo DRENATI
Un percorso pratico e guidato che puoi fare:
✔️ ovunque (casa, palestra, vacanza)
✔️ senza attrezzi (al massimo una pallina e separadita)
✔️ quando vuoi (routine di 15-20 minuti o mini sessioni da 5 min)

👉 Puoi farlo ovunque: a casa, in palestra, in vacanza
⏱️ Sessioni da 5 a 20 minuti – adatte a ogni giornata

Vale Postura
muoviti meglio, in salute

Avvertenza:
I contenuti che ti propongo contengono indicazioni relative alla salute e al benessere, ma non forniscono in alcun modo pareri medici o indicazioni terapeutiche.
Le indicazioni contenute qui di seguito non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto tra professionista della salute e paziente.
È pertanto opportuno consultare sempre il proprio medico curante e/o lo specialista in caso di dubbio o necessità.

CHI SONO?



Ciao, mi chiamo Valentina e sono una chinesiologa, termine tecnico che identifica la mia laurea in **scienze motorie**. In pratica mi occupo di *movimento*, nello specifico di *postura*, *movimento* e *stile di vita attivo*.
Sul mio profilo instagram trovi molti consigli e indicazioni per migliorare la postura.
Puoi restare aggiornato sui miei corsi e le mie attività tramite la newsletter.

CHE COSA FACCIO?

- Lezioni di gruppo
- Lezioni individuali
- Consulenze
- Academy online
- Eventi
- Workshop di approfondimento
- Ritiri
- Formazioni per aziende

Mi trovi a Rovigo e Online!

Vale Postura
muoviti meglio, in salute

PROTOCOLLO DRENATI

🌸 Per chi è pensato?

✔️ Chi sente le **gambe pesanti** e gonfie con il caldo
✔️ Chi pratica CrossFit, allenamento funzionale o sport e **trascura il recupero**
✔️ Chi sta molte ore in **piedi** o **seduto**
✔️ Chi vuole una **routine pratica** per drenare e sentirsi più leggero/a

🌿 *Gambe gonfie, pesanti, affaticate? Con il caldo, dopo un allenamento intenso o una giornata lunga in piedi,* ***DRENATI*** *è il tuo alleato per ritrovare leggerezza e benessere in pochi minuti.*

📦 Cosa include il protocollo?

Un percorso pratico e guidato che puoi fare:
✔️ ovunque (casa, palestra, vacanza)
✔️ senza attrezzi (al massimo una pallina e separadita)
✔️ quando vuoi (routine di 15-20 minuti o mini sessioni da 5 min)







PROTOCOLLO DRENATI

📑 Com’è fatto?

📑 Guida PDF da scaricare con spiegazioni e varianti e 📹 video dimostrativi per ogni step.

🎧 Bonus audio per accompagnarti nella pratica.

*🌿 Gambe gonfie, pesanti, affaticate? Con il caldo, dopo un allenamento intenso o una giornata lunga in piedi, **DRENATI** è il tuo alleato per ritrovare leggerezza e benessere in pochi minuti.*

🌿 Perchè farlo?

✅ lavora sia sul ritorno venoso che linfatico
✅ combina esercizi attivi, pratiche di scarico e stimoli sensoriali
✅ è facile da fare ovunque (anche in vacanza!)







1 RILASCIA

Auto-massaggio con una pallina sotto il piede per stimolare la pianta e attivare la circolazione.





2 ALLINEA

Uso dei separadita per migliorare l'appoggio plantare e la postura.

3 SCARICA

Riposo a gambe alte per favorire il ritorno venoso e linfatico.





4 STIMOLA

Doccia alternata con getti d'acqua calda e fredda sulle gambe per tonificare i tessuti

5 DRENA

Pediluvio con acqua e sale per un effetto detox e rinfrescante.





6 ATTIVA

Esercizi per alleggerire le gambe, attivare la muscolatura e migliorare la mobilità.

RILASCIO

Una delle azioni fondamentali che dobbiamo intraprendere è il rilascio miofasciale del piede. Se le nostre radici sono troppo rigide, non saremo in grado di camminare con facilità, migliorare la nostra postura e ottimizzare la circolazione.
In questa sezione vediamo:

- automassaggio con pallina
- automassaggio con mani

Troverai una **traccia audio** con una meditazione da ascoltare durante l'automassaggio del piede.







Vale Postura
muoviti meglio, in salute

RILASCIO
LE PALLINE
piccoli strumenti, grandi benefici !

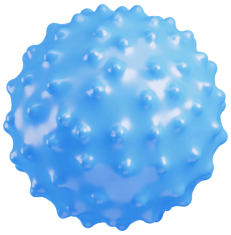


Pallina di gommapiuma

Puoi trovarle di diverse misure, da 6 a 12 cm circa.



Pallina da tennis



Pallina Miofasciale

Puoi trovarla:

- rigida
- morbida
- di media durezza

Dove puoi trovarle:

- online
- negozi di articoli sportivi
- le palline morbide anche nei negozi di giocattoli

Qual è la pallina migliore per iniziare?
Dipende!
Non c'è una risposta uguale per tutti, perchè siamo tutti diversi e dipende dalle tensioni del tuo piede e corpo.
La pallina deve avere una durezza sufficiente da sentire l'effetto del massaggio, senza sentire dolore!

RILASCIO

MATERIALE



Pallina Miofasciale

o



Pallina da tennis

AUTOMASSAGGIO CON PALLINA



Fai rotolare la pallina sotto tutta la pianta del piede.
10-12 volte.

Ferma la pallina sotto al tallone, e in base alla durezza della pallina scegli se schiacciare o muovere la pallina destra e sinistra.
10-12 volte





Ferma la pallina sotto l'avampiede, lasciando il tallone in appoggio. Avvolgi la pallina più che puoi e muovi l'avampiede a destra e sinistra.
10-12 volte.

Fai scorrere la pallina sul bordo esterno del piede, rotolando avanti e indietro focalizzandoti sul bordo esterno.
10-12 volte.





Come sopra ma sul bordo interno del piede.
10-12 volte.



CLICCA QUI per guardare il video o scansiona il qr code.

www.valepostura.it

Vale Postura
muoviti meglio, in salute

RILASCIO



AUTOMASSAGGIO PIEDE CON LE MANI

👉 **1. Fa bene alla circolazione perché:**

- Quando ti massaggi i piedi, comprimendo e rilasciando la pelle e i muscoli, stimoli i piccoli vasi sanguigni (capillari).
- Questo “spinge” il sangue a muoversi meglio verso il cuore e aiuta anche il ritorno venoso (cioè il sangue che deve risalire dalle gambe).
- In più stimoli anche il sistema linfatico, che drena i liquidi e riduce gonfiore e pesantezza ai piedi e alle caviglie.

👉 **2. Fa bene alla postura perché:**

- La pianta del piede ha tante terminazioni nervose e piccoli muscoli che spesso sono rigidi o poco attivi.
- Massaggiando, rilassi le tensioni e “risvegli” questi muscoli, migliorando il modo in cui il piede appoggia a terra.
- Un appoggio più equilibrato aiuta tutto il resto del corpo (caviglie, ginocchia, anche, schiena) a stare meglio allineato e a distribuire meglio il peso.

Meditazione per automassaggio al piede

(è un estratto di ZENzero, il programma per chi è zero ZEN)



@valepostura

ALLINEA

Qui discutiamo dell'importanza dei separadita.

Se segui le mie lezioni o partecipi ai miei corsi, sai bene di cosa parlo e quanto insista affinché vengano utilizzati!

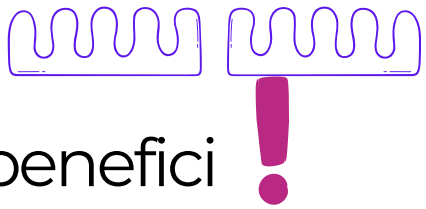
Si tratta di uno strumento economico, senza sforzo, che offre numerosi vantaggi!

Ho scritto una guida sull'utilizzo dei separadita, la puoi **scaricare qui** o scansionare il QR code



Vale Postura
muoviti meglio, in salute

I SEPARADITA



piccoli strumenti, grandi benefici

- **Cosa sono:** dispositivi in gel o silicone che distanziano le dita dei piedi.
- **Benefici:**
  - Riallineano le dita = miglior appoggio plantare = miglior equilibrio = migliore postura
  - Migliorano la circolazione e la mobilità.
  - Riducono tensioni muscolari plantari.
- **Come e quando metterli?** Inizia a metterli a riposo, alla sera in divano o quando ti stendi a letto. All'inizio consiglio l'utilizzo in scarico (cioè senza camminarci sopra).
- **Quanto tenerli?** Dipende! Inizia con 5 minuti e senti come va. Se senti fastidio è tutto normale all'inizio, soprattutto se non li hai mai messi! Se invece senti dolore, è meglio passare a qualcosa di meno rigido!
- **Come metterli?** Come in foto, perchè è molto importante che la parte più 'grossa' inizi tra alluce e secondo dito per arrivare alla fine e coinvolgere anche il quinto dito (che spesso viene lasciato erroneamente fuori)

CLICCA QUI O
SCANSIONA IL QR CODE PER IL VIDEO

Vale Postura
muoviti meglio, in salute

SCARICA

L’azione di scarico è molto importante per migliorare la nostra circolazione, e abbiamo diverse strategie per farlo. Ti propongo alcune possibilità, sceglierai te quella più adatta te dopo averle viste e provate.

- mini routine di scarico
- riposo a gambe alte (muro)
- riposo a gambe alte (divano)
- rialzare il materasso



Vale Postura
muoviti meglio, in salute

SCARICA

Materiale:
- tappeto
- cuscinetto da mettere sotto al bacino
- separadita

Mini routine di scarico

Infila i separadita e stenditi a pancia in su, con un piccolo supporto comodo sotto al bacino (se ti da noia toglilo).
Andiamo a lavorare con entrambe le gambe verso l'alto per favorire il ritorno venoso e linfatico.
Allunga le gambe verso l'alto prima insieme:

- fletti e stendi la gamba verso l'alto (5/6 volte)

Mantieni una gamba ferma piegata al petto, e lavora con l'altra:

- Stendi la gamba + punta/ tallone, piego la gamba (5/6 volte)
- Mantieni la gamba stesa e fai dei cerchietti con il piede (5 senso orario + 5 antiorario)
- picchietta dolcemente tutta la gamba, dalla caviglia all'anca
- spolvera la gamba, dalla caviglia all'anca
- riposa a terra con le gambe piegate o stese

Ripeti tutto con l'altra gamba.
Solleva nuovamente entrambe le gambe:

- agita le gambe, come per liberarle dalle tensioni.
- intraruota ed extraruota le gambe
- riposa e allunga



Quando farla:

- post allenamento
- post camminata
- dopo aver passato molte ore in piedi

SCARICA

Materiale:
- tappeto
- muro
- separadita (facoltativi)

Una Posizione Rilassante per Riposare e Allungare le Gambe

Questa è una delle posizioni più famose per distendere e rilassare le gambe, e te la consiglio anche io, sebbene con alcune varianti. Non è adatta a tutti, poiché richiede di posizionarsi a terra con il bacino molto vicino alla parete, ma offre un grande rilascio di tensione.

- Se non hai difficoltà, sdraiati a terra e avvicina il bacino il più possibile alla parete, stendendo le gambe verso l'alto.
- Se avverti una forte tensione nelle gambe, allontana gradualmente il bacino dal muro; un'elevata tensione non ti permetterà di trarre beneficio da questa posizione.
- Posiziona un cuscino sotto la testa se senti che il collo non è in una posizione comoda e rilassata.
- Tieni le braccia lungo i fianchi e concentrati sul respiro, mentre inspiri ed espiri profondamente.

Mantieni questa posizione per 10-12 minuti, alternando la posizione dei piedi come mostrato nella foto.





SCARICA

Materiale:
- divano
- 1/2 cuscini
- separadita (facoltativi)

Riposo a gambe alte (divano)

C'è una variante più agile della posizione precedente, che si può adottare ovunque, anche sul divano.
Questa posizione è estremamente semplice e richiede di collocare uno o due cuscini sotto le gambe, in modo da sollevarle rispetto al bacino.

Quanti cuscini utilizzare?

La risposta è: ***dipende***!

Dipende dalle caratteristiche del proprio corpo, dalla dimensione dei cuscini e da ciò che si trova più confortevole!



SCARICA

Materiale:
- letto
- 1/2 cuscini
- separadita (facoltativi)

Riposo con le Gambe Alte (letto)

Questa posizione è stata fondamentale per me durante le gravidanze!

- Posiziona uno o due cuscini sotto il materasso, all'altezza delle gambe, per mantenerle sempre leggermente sollevate.

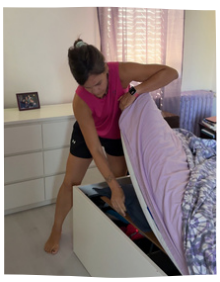
Puoi restare in questa posizione mentre leggi (assieme ai separatori) o per tutta la notte, a seconda di ciò che ti risulta più comodo e delle posizioni in cui dormi!



Vale Postura
muoviti meglio, in salute

SCARICA

RIEPILOGO pratiche

MINI ROUTINE DI SCARICO		VIDEO
RIPOSO A GAME ALTE (MURO)		
RIPOSO A GAMBE ALTE (DIVANO)		VIDEO
RIPOSO A GAMBE ALTE (RIALZO SOTTO AL LETTO)		VIDEO

Vale Postura
muoviti meglio, in salute

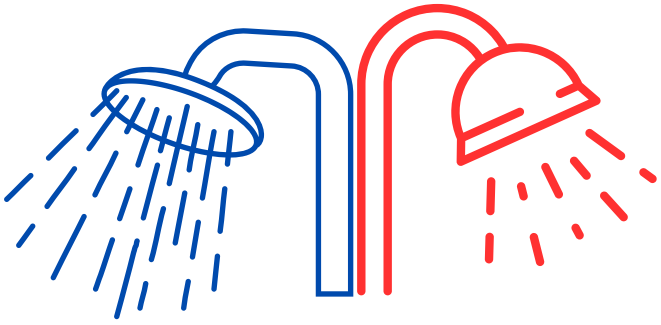
STIMOLA

Azioni per Stimolare la Circolazione a Casa

In questa sezione esploreremo due semplici attività da svolgere comodamente a casa, senza la necessità di attrezzature costose, per migliorare la circolazione.
Puoi alternare queste pratiche o scegliere in base alla tua giornata e alle tue attività.

- *Spazzolatura a secco del corpo*
- *Alternare il getto di acqua calda e fredda*

La spazzola che utilizzo è disponibile presso Bottega delle Erbe (Rovigo).





Vale Postura
muoviti meglio, in salute

STIMOLA

Materiale:
- spazzola

La spazzolatura a secco del corpo



✅ Cos'è la spazzolatura del corpo?

È una tecnica in cui si usa una spazzola a setole naturali (asciutta) per massaggiare delicatamente la pelle, facendo movimenti specifici.
Aiuta a:

- esfoliare la pelle (rimuovere le cellule morte)
- stimolare la circolazione sanguigna e linfatica
- rendere la pelle più morbida e tonica
- favorire il drenaggio dei liquidi

✅ Consigli utili

- La pelle deve essere asciutta e la spazzola senza acqua
- Frequenza: 2–3 volte a settimana, per circa 5–10 minuti a sessione
- Dopo la spazzolatura, fai la doccia e applica una crema o olio idratante per nutrire la pelle.
- Evita zone irritate, ferite, e in caso di varici o psoriasi, consulta il medico prima.



Ascolta la puntata del podcast sulla spazzoltura del corpo

STIMOLA

🪥 Guida dettagliata passo-dopo-passo

Testa e collo

- Usa una spazzola morbida per il viso.
- Dalla mandibola, spazzola verso le clavicole, seguendo la direzione dei nodi linfatici sul collo .

Spalle e parte superiore del petto

- Spazzola verso il cuore, partendo dalle spalle e risalendo al petto.
- Con un pennello più fermo, usa colpi più energici sul petto seguendo la freccia verso il centro .

Addome e fianchi

- Fai movimenti circolari sull'addome, preferibilmente in senso orario per favorire la digestione e il drenaggio .
- Intensifica leggermente la pressione sui fianchi, sempre verso l'interno e il cuore.

Braccia

- Spazzola dalla mano verso l'ascella, seguendo la circolazione linfatica .

Petto e torace (retro)

- Su schiena e petto, continua i movimenti verso il centro del petto e la zona del cuore .

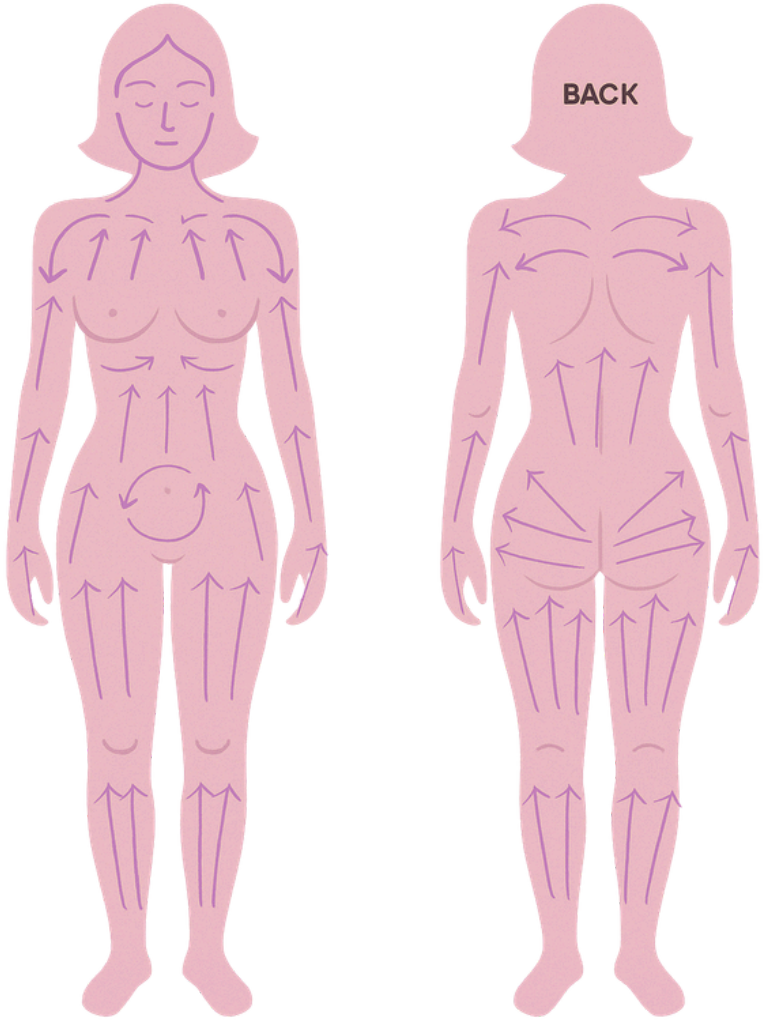
Glutei

- Usa movimenti ascendenti: dal basso verso l'alto, con una pressione media.
- Dalle caviglie verso l'alto, su tibie e cosce fino all'inguine, seguendo le frecce lunghe.

Vale Postura
muoviti meglio, in salute

STIMOLA

DIREZIONE DELLA SPAZZOLATURA A SECO



Guarda il video della mia spazzolatura o scansiona il qr code.

STIMOLA

Getto d’acqua calda e fredda

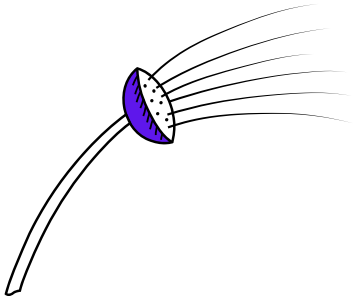
💧 Perché fa bene alla circolazione:

L’alternanza di getti d’acqua calda e fredda stimola i vasi sanguigni:
Il caldo dilata i vasi (vasodilatazione), favorendo il rilassamento e l’aumento del flusso sanguigno.
Il freddo li restringe (vasocostrizione), tonificando le pareti venose e migliorando il ritorno venoso.
Questa “ginnastica vascolare” aiuta a prevenire gonfiore, pesantezza alle gambe e favorisce la salute dei capillari.

🚿 Come farlo:

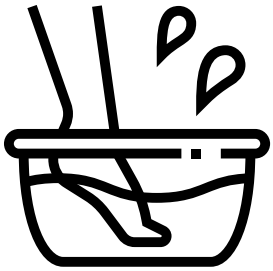
Inizia con acqua calda (non bollente) per 1-2 minuti, iniziando dai piedi e risalendo lentamente verso le cosce.
Passa a acqua fredda per 20-30 secondi, sempre dal basso verso l’alto.
Ripeti l’alternanza 3-5 volte, terminando sempre con acqua fredda.
Esegui movimenti lenti e circolari con il getto, senza soffermarti troppo a lungo su un punto.

✨ Puoi farlo 1 volta al giorno (meglio la sera o dopo l’attività fisica) per un effetto tonificante.



Vale Postura
muoviti meglio, in salute

DRENA



💧 Benefici del pediluvio con il sale

✅ Favorisce il drenaggio dei liquidi
Il sale ha un effetto osmotico: richiama i liquidi in eccesso verso l'esterno, aiutando a sgonfiare piedi e caviglie.

✅ Stimola la circolazione sanguigna e linfatica
L'acqua calda (o tiepida) dilata i vasi sanguigni, mentre l'effetto del sale aiuta a tonificare i tessuti e migliorare il ritorno venoso.

✅ Allevia la sensazione di gambe pesanti e gonfie
Rilassa la muscolatura e riduce quella tipica sensazione di "piedi che scoppiano" a fine giornata.

✅ Effetto detox e antinfiammatorio
Il sale Epsom (ricco di magnesio) o il sale marino aiutano a eliminare tossine e ridurre piccole infiammazioni.

✅ Rilassa corpo e mente
Il calore combinato con il sale favorisce il rilassamento generale e combatte lo stress, che spesso contribuisce alla tensione muscolare e al gonfiore.

🌿 Come farlo al meglio

🛁 Riempire una bacinella con acqua tiepida (o leggermente calda)
🧂 Aggiungere 3-4 cucchiai di sale grosso
⏱️ Immergere i piedi per 10-15 minuti
💧 Bonus: alternare con getti di acqua fredda alla fine per un effetto tonificante (vedi modulo STIMOLA).

Vale Postura
muoviti meglio, in salute

ATTIVA

Esercizi Semplici per Attivare il Corpo e Migliorare la Circolazione

In questa sezione, ti mostrerò alcuni **esercizi molto semplici** che puoi eseguire per attivare il tuo corpo e migliorare la circolazione. Sul web puoi trovare una miriade di esercizi, ma la cosa fondamentale è iniziare e *scoprire la tua sequenza di esercizi*, facile e ripetibile, da praticare ovunque!

Questi esercizi possono essere effettuati anche in acqua, sia che tu abbia accesso a una piscina (grande o piccola) o che tu sia al mare. Puoi praticarli ovunque!

- Camminare a piedi nudi con appoggi diversi:

1. Camminata sul bordo interno ed esterno
2. Camminata sulle punte dei piedi
3. Camminata sui talloni

- Mobilità delle caviglie
- Mobilità delle anche
- Alternanza tra alluci e dita





ATTIVA

Esercizi Semplici per Attivare il Corpo e Migliorare la Circolazione



Cammina sulle punte dei piedi. Per rendere l'esercizio più efficace, prova così:
Avanza con il piede destro, pareggia il sinistro al destro, piccola pausa, riparti con il sinistro e pareggia con il destro.

Camminata sui talloni, può essere semplice o come quella sulle punte!





Camminata sul bordo esterno dei piedi, come sopra in entrambe le versioni.

Camminata sul bordo interno, semplice o alternata.
Ps: occhio che in questo esercizio si tende a portare in dentro anche le braccia!



Guarda il video **qui** o scansiona il QR code

www.valepostura.it

ATTIVA

Esercizi Semplici per Attivare il Corpo e Migliorare la Circolazione

SOLLEVA LE DITA DEI PIEDI



Ora solleva gli alluci, tenendo le dita ben appoggiate a terra. Può non essere facile all'inizio, ma quest'esercizio viene solo con la pratica.

SOLLEVA GLI ALLUCI



Tieni i piedi fermi ben appoggiati a terra e solleva solo le dita dei piedi, spingendo gli alluci a terra.

MOBILITÀ CAVIGLIA



Dai peso su un piede, solleva l'altra gamba e muovi piede e caviglia in su e in giù, e poi disegna dei cerchi(5 + 5) con il piede in una direzione e poi nell'altra. Ripeti con l'altro piede.

MOBILITÀ ANCA



Dai peso su un piede, solleva l'altra gamba e disegna dei cerchi (5+5) con la gamba piegata. Ripeti con l'altra gamba.

SPINTA DEL PIEDE



Porta un piede indietro, solleva il tallone e appoggialo a terra per 10 volte, poi ripeti con l'altro piede.

Guarda il **video qui** o scansiona il QR code

ATTIVA

Esercizi Semplici per Attivare il Corpo e Migliorare la Circolazione in ACQUA

Hai letto correttamente! Puoi eseguire questi esercizi anche in acqua!
Che tu sia in piscina, anche in quelle piccole (come vedrai nel video), o al mare, puoi sfruttare al meglio l'opportunità per fare del bene al tuo **corpo**, alla tua **postura** e alla tua **circolazione**!

Puoi ripetere gli esercizi della sezione **ATTIVA** in acqua; sono sicuramente i più semplici e 'universali'.
A seconda della profondità dell'acqua, ci sono molti altri esercizi che puoi fare, come marciare sul posto, correre sul posto, eseguire squat, affondi, slanci delle gambe alternati lateralmente e indietro, e molti altri ancora.



Guarda il **video qui** o scansiona il QR code

COME PROCEDERE?

MIGLIORARE LA CIRCOLAZIONE CON SEMPLICITÀ

Con questo protocollo, non intendo elencare tutti gli esercizi disponibili per migliorare la circolazione, ma piuttosto evidenziare che ci sono molti gesti semplici che possiamo integrare nella nostra routine quotidiana. Non richiedono attrezzature complesse né un grande impegno, ma possono fare una notevole differenza, specialmente per noi donne che conosciamo bene le problematiche legate alle gambe.

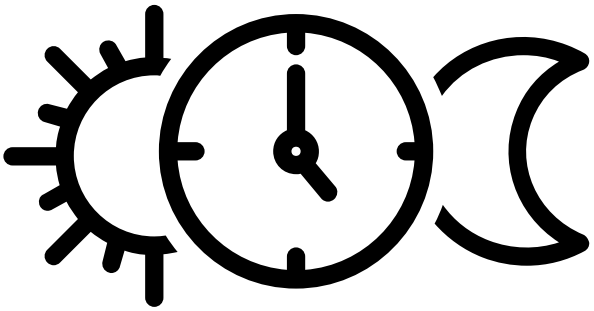
Il mio consiglio è di:

- Provare vari esercizi
- Selezionare quelli più adatti alla tua vita quotidiana e alle tue esigenze
- Scegliere quelli che puoi facilmente eseguire ogni giorno, dopo un allenamento o dopo una lunga giornata in piedi

Non esiste un protocollo perfetto e universale, ma possiamo **creare un programma che possiamo seguire** con *costanza* per la nostra salute, senza aspettare il momento ideale (che, spoiler, non arriverà mai).



DIVISIONE IN GIORNATA



Ti propongo una possibile divisione, distribuendo le pratiche nell'arco della giornata.

MATTINO:

- Pallina sotto il piede
- Camminata a piedi scalzi (punte, talloni, bordo interno, bordo esterno)

POMERIGGIO:

- esercizi di attivazione (10')
- riposo a gambe alte (una delle varianti)

SERA:

- pediluvio o getto d'acqua
- automassaggio
- separadita



CREA LA TUA ROUTINE

Non esiste una formula magica, ma **esiste una routine che si adatta meglio a te, e solo tu puoi scoprirla!**

Dopo aver esplorato e provato diverse pratiche, riuscirai a riconoscere quelle che realmente ti fanno stare bene. Saranno quelle che eseguirai con gioia, senza percepirle come un obbligo.

Una volta creata la tua routine, la seguirai nel tempo e ti sentirai meglio. Non avrai più scuse per NON farlo; al contrario, sarà più pesante non agire piuttosto che farlo (ed ecco che il gioco è fatto). Hai carta bianca per scrivere la tua routine DRENATI, per sentire le tue gambe più leggere, migliorare il movimento e la tua postura!



Vale Postura
muoviti meglio, in salute

LE MIE ROUTINE

Vale Postura
muoviti meglio, in salute

LE MIE ROUTINE

CONTATTI

349.0847580

Rovigo e Online

info@valepostura.it

www.valepostura.it

@valepostura

Podcast Attivati



Vale Postura
muoviti meglio, in salute