

Rigenerazione – Calore: Un dolce recupero

Introdurre calore dopo l'attività fisica permette di ridurre il tono muscolare e la stanchezza nervosa e aiuta anche a migliorare il del proprio benessere.

Un'altra misura per rigenerarsi sono le applicazioni a caldo che, oltre a rilassare, migliorano la circolazione sanguinea e stimolano il processo di eliminazione delle scorie. Grazie alle acque termali ricche di sali minerali è possibile mitigare il decorso di alcune malattie croniche. In fisioterapia e nei centri termali ai pazienti spesso vengono applicati i fanghi.



Rigenerazione – Calore: Un dolce recupero



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP