

Rigenerazione – Terapia del contrasto: Dal caldo al freddo e ritorno

La terapia del contrasto consente di diminuire l'acido lattico nel sangue e le tensioni muscolari. Inoltre stimola il sistema cardiovascolare e la sensazione di benessere generale. Un aiuto che fornisce consigli per un'applicazione pratica corretta.

La «terapia del contrasto» consiste nella stimolazione del corpo alternando stimoli freddi e caldi. Questa forma rigenerativa può essere applicata su alcune parti oppure su tutto il corpo. Il metodo più conosciuto è la sauna, che agisce sul corpo rafforzandone il sistema immunitario.

La terapia del contrasto viene utilizzata spesso anche nella medicina sportiva, anche se finora non sono ancora del tutto chiari i suoi effetti sul corpo.



Rigenerazione – terapia del contrasto: Dal caldo al freddo e ritorno



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO