

## Rigenerazione

# Un dolce recupero

## ■ Il principio

Un'altra misura per rigenerarsi sono le applicazioni a caldo che, oltre a rilassare, migliorano la circolazione sanguigna 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.

## ■ Perché?

Diminuzione del tono muscolare, riduzione della stanchezza nervosa e miglioramento del proprio benessere.

## ■ Quando?

Dopo l'allenamento/competizione o come misura di recupero (ad es. nel giorno di pausa).

## ■ Nella pratica

■ Quando la temperatura ambiente aumenta, il corpo intensifica il meccanismo di sudorazione. Per questo motivo occorre bere sufficientemente (durante e dopo l'attività).

■ La temperatura ideale è compresa tra i 35 e i 40 gradi, la durata ottimale dell'attività fisica tra i 15 e i 20 minuti.

## Bagni caldi

-10 10-14 15-20 20+

**Cosa?** Fare un bagno caldo (nei centri termali o a casa) dopo l'attività sportiva. Spesso si rimane immersi troppo a lungo in acqua. Dopo alcuni minuti si consiglia di uscire dalla vasca e fare una breve pausa per poi rientrarvi.

## Idromassaggio

15-20 20+

**Cosa?** L'idromassaggio è senz'altro una valida forma rigenerativa, da evitare però subito dopo lo sforzo fisico, poiché potrebbe provocare delle microfessure alle fibre muscolari. Meglio dunque aspettare fino all'indomani. Si sconsiglia inoltre di optare per l'idromassaggio in caso di infiammazioni o ferimenti.