

Rigenerazione

Dal caldo al freddo e ritorno

■ Il principio

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.

■ Perché?

Diminuzione dell'acido lattico nel sangue e delle tensioni muscolari. Stimolazione del sistema cardiovascolare e sensazione di benessere generale.

■ Quando?

Dopo l'allenamento o la gara oppure come misura di recupero (ad es. nel giorno di pausa).

■ Nella pratica

■ **Esporsi dapprima al caldo.** Ripetere tre volte la successione «caldo – freddo».

■ **Doccia scozzese,** regolando la temperatura dell'acqua dapprima a 40 e poi a 10 gradi centigradi. Ripetere sei volte questo procedimento.

■ **Sauna:** la differenza di temperatura stimola molto il corpo. Per evitare degli sbalzi di temperatura corporei troppo repentini, si raccomanda di immergersi lentamente nell'acqua fredda.

Doccia fredda e calda

10–14 15–20 20+

Cosa? Ecco una variante della sauna: stimolare alcune parti oppure tutto il corpo dapprima con l'acqua calda (30 secondi) e poi con quella fredda (30 secondi). Ripetere tre volte questa successione.

Bagni caldi e freddi

15–20 20+

Cosa? Un'altra forma rigenerativa nell'ambito delle terapie del contrasto sono i bagni nell'acqua calda e fredda, in cui si immergono solo i piedi oppure tutto il corpo. Alternare per tre volte un bagno di tre minuti nell'acqua calda ad uno in quella fredda.

Sauna

15–20 20+

Cosa? L'aumento della temperatura corporea durante la sauna causa una cosiddetta febbre artificiale che permette l'eliminazione di molti agenti patogeni. Di regola si consiglia di rimanere nella sauna circa 10 minuti (a 80-100 gradi), di fare una doccia o un bagno con acqua fredda per circa 15 minuti ed infine di riposare per altri 15 minuti circa. I bagni turchi sono una variante della sauna. Qui le temperature sono più basse e l'umidità è maggiore.