

email .....

Cerca

Like 127,270

BLOG & FIRME | INDIRIZZI | MATRIMONIO.IT | FOTO | VIDEO | SCRIVICI

ATTUALITÀ PERSONAGGI MODA BELLEZZA VIAGGI E TEMPO LIBERO CASA E CUCINA OROSCOPO A cosa stai pensando?

> Home | Attualità > Vivere meglio | Sport da mare: le regole per non farsi male

aaa

Tweet 0

Recommend 0

Stai pensando... ALLA FAMIGLIA (NON SOLO MIA)?

CONSIGLI ESTIVI

# Sport da mare: le regole per non farsi male

Si sta all'aperto, ci si sente in forma... E si esagera. Ma il rischio tendinite (quando va bene) è dietro l'angolo. Ecco come schivarlo

di Antonella Sparvoli - 20 giugno 2014



Foto Getty Images

Se non vedete l'ora di andare al mare per riprendere a fare un po' di movimento, tentando di rimettervi in forma dopo un anno passato sul divano, fareste bene a non esagerare. **Chi s'improvvisa sportivo solo in estate, rischia più di frequente di andare incontro a sgradevoli inconvenienti osteoarticolari.**

«La classica corsetta sulla spiaggia, per esempio, per chi è ben allenato è un ottimo esercizio, che riesce a irrobustire la muscolatura di piedi e gambe, mentre può mettere in pericolo i tendini della cavaglia dei corridori improvvisati» commenta Giorgio Maria Calori, direttore della Divisione di Chirurgia ortopedica riparativa dell'Istituto Gaetano Pini di Milano. «Per ridurre le eventualità di farsi male, conviene **correre in**

**prossimità della battigia**, dove il suolo è più compatto, ed evitare i terreni in pendenza».

Anche agli **appassionati del surf** è richiesta una discreta dose di attenzioni.

«Senza un buon training nei mesi precedenti le ferie che rinforzi gambe, braccia e dorso, è più facile incorrere in **lesioni dell'apparato muscoloscheletrico** e in disturbi che possono anche diventare cronici, come tendinopatie inserzionali, borsiti e dolori alla schiena posturali».

Che dire infine del nuoto, lo sport di stagione? «Le nuotate e la ginnastica in acqua sono valide alleate di chi soffre di artrosi lombare e alle ginocchia. In caso di problemi alle anche, però, meglio abbandonare lo stile a rana e, se è la schiena a dare fastidio, il delfino» conclude Calori.

Commenta per primo!

SCRIVI UN COMMENTO

## Vedi anche



5 oggetti design



La carica delle mamme over 45



"Io non merito di essere stuprata", le donne brasiliane invadono il web



GUARDA TUTTI I VIDEO

NUOVA  
CITROËN  
C1  
3 E 5 PORTE IN SOLI 3m46

## Firme



**UMBERTA TELFENER**  
Stanotte ho fatto un sogno ...



**GIUSI FERRÉ**  
Vacanze al Nord



**TERESA CIABATTI**  
La piscina? Un quasi peluche

TUTTE LE FIRME

## Io donna consiglia

MADE.COM  
Scopri il design innovativo di MADE.COM

HAVAIANAS  
Scopri la special collection





**Cristina lascia Grey's Anatomy: tutte le attrici "intrappolate" nelle serie tv**



**Salma Hayek: "Matteo mi manda in estasi"**



**Infradito: istruzioni per l'uso**

[VEDI TUTTI GLI ARTICOLI](#)

Powered by

[Torna all'inizio](#)



**Hotel Carolina\*\*\*\***  
Circondato da una pineta, vicino al mare cristallino  
[www.imperialrab.com](http://www.imperialrab.com)



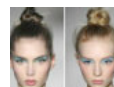
**ADSL+Voce a prezzo super!**  
Tiscali ADSL+telefonate a 0 cent/min 24,95€/mese per sempre! abbonati.tiscali.it



**Vuoi un iPhone a 18€?**  
Scopri un ottimo metodo per risparmiare fino al 90%  
Scopri come

**SOFT&STRONG**  
La moda degli opposti

Scopri le boutique più chic d'Italia



**BEAUTY COACH**  
Essere belle a tutte le età. Chiedi agli esperti!



**living.corriere.it**  
La zona cottura è sempre più living



**STREETSTYLE**  
Trova il tuo look: Gioca su Style



**ALCE NERO**  
L'eccellenza italiana in cucina

## Io donna promotion



**Coloreria Italiana** Scopri come cambiare colore al tuo guardaroba!

## Matrimonio.it



Consigli, idee e contatti utili per organizzare facilmente il tuo matrimonio!

[Matrimonio.it](http://Matrimonio.it)

## IO e Orticola



Segui il nostro BLOG e allena il tuo pollice verde

## Foto più viste



Personaggi /INTERVISTE

### Buon compleanno, Sabrina!

Il 28 giugno compie 50 anni la Ferilli nazionale. E qui la celebriamo, fra carriera, amori, passioni sportive (e non). Guarda anche: le 50enni del 2014, dalla Bellucci alla Bullock

## Buy Now



**Borsa a secchiello  
con dettagli  
pitonati**

**278 €**

da Elena Mirò

**Blusa con stampa  
ikat**

**179 €**

da Elena Mirò

## Attività recenti



**Appuntamento a Milano con Nike e IO donna**

One person recommends this.



**Corpo a corpo con i capelli bianchi**

2 people recommend this.



310 people recommend this.



**Secondo premio sezione Storyboard: Marco Gaiotti, Genova . Foto-gallery e immagini**

6 people recommend this.



**Durante la fioritura dei ciliegi, i giapponesi si... . Foto-gallery e immagini**

5 people recommend this.



**Jessica Sartiani, fiorentina, mentre utilizza il metodo pour... . Foto-gallery e immagini**

4 people recommend this.

Facebook social plugin

## Mappa del sito

### Attualità

In primo piano  
Vivere meglio

### Personaggi

Interviste  
Buccia di banana

### Moda

News  
Accessori e Abbigliamento  
Modelle e Fotografi

### Bellezza

News  
Trucco, viso e corpo

### Viaggio e tempo libero

Itinerari  
Weekend

### Casa e cucina

Home e design  
Ricette  
Fiori e Decor

### Oroscopo

L'oroscopo di Roberto Donzelli

## Il mondo dei femminili

### I nostri siti

Living  
Dove Viaggi  
Il Mondo  
Oggi  
Abitare