



bellezza.it Nessuna quota il primo anno  Carta Oro [Richiedila ora](#) Esprimi il potenziale 

alimentazione fitness prodotti esperti forum
 viso&corpo estetica make up agenda club
 oroscopo meteo news manifestazioni concorsi bellezza agenzie di moda diventa modella recensioni interviste

iscriviti subito alla nostra newsletter...



Attività fisica in estate

[Invia questa pagina](#)

[Cerca nel sito](#)

- [news 2014](#)
- [news 2013](#)
- [news 2012](#)
- [news 2011](#)
- [news 2010](#)
- [news 2009](#)
- [news 2008](#)



ener ZONA Dalla scienza 

EnerZona Maqui RX
Polifenoli
 Il Maqui. L'antiossidante davvero prezioso.



Vacanze, lunghe giornate, la voglia di muoversi e ritrovare la **forma fisica** appannata dai mesi invernali, tanti sono i motivi che ci spingono a riprendere l'**attività sportiva** dopo mesi di pigrizia questo però può creare dei problemi soprattutto a livello osteoarticolare.

Esistono molti accorgimenti da tenere in considerazione a partire dalla scelta della **fascia oraria** nella quale fare l'**attività sportiva**, privilegiando quella delle **prime ore del mattino** e nel **tardo pomeriggio**, per ridurre notevoli perdite di acqua e sali minerali.

"Dopo un'attività sportiva sostenuta è importante non dimenticare mai di dedicare 10 minuti allo stretching. Il metabolismo si deve gradualmente ristabilire dopo lo sforzo fisico poiché i processi digestivi sottraggono sangue ai muscoli e per questo motivo è consigliabile evitare di iniziare un pasto prima di 2-3 ore da quanto terminato lo sport" - spiega **Giorgio Maria Calori, Direttore della Divisione di Chirurgia Ortopedica Riparativa (COR) dell'Istituto Ortopedico Gaetano Pini di Milano.**

Ecco alcune importanti indicazioni e suggerimenti per chi vuole evitare traumi o contusioni che possono rovinare le vacanze estive.

Per chi ama correre sulla spiaggia

Per chi è ben allenato la saltuaria **corsa sulla spiaggia** può essere un buon **allenamento** per irrobustire la muscolatura di piedi e gambe, ma per gli sportivi improvvisati può essere un vero rischio per i tendini della caviglia. È consigliabile **correre sulla sabbia bagnata** in prossimità della battigia dove il suolo è più compatto. Bisogna sempre indossare scarpe da corsa per non rischiare di tagliarsi o graffiarsi. Evitate di correre su terreni in pendenza, la sabbia non dà un adeguato sostegno a piedi e caviglie comportando un

Bellezza.it Mi piace

Bellezza.it piace a 3.118 persone.



Plug-in sociale di Facebook

aumento del rischio di danneggiamento delle articolazioni.

Per chi privilegia il nuoto

Per gli appassionati del **nuoto** la **stagione estiva** è sicuramente il momento più propizio. In particolare per chi soffre di artrosi lombare e alle ginocchia il **nuoto e l'acqua-gym** sono attività consigliate. Evitare lo stile a rana o a delfino.

Per i ciclisti

Per i **ciclisti** è importante una regolazione ottimale dell'altezza e posizione di manubrio e sellino. Il manubrio deve essere regolato in modo tale da non avere una posizione troppo flessa in avanti comportando quindi un maggior sovraccarico dei dischi intervertebrali. La sella va invece regolata in base alla propria altezza in modo da ottenere una pedalata armonica con estensione completa del ginocchio.

Per gli appassionati di calcetto e beach volley

Estate significa anche partite di **calcetto e beach-volley** sulla **spiaggia**. Tra i traumi più comuni vi sono la distorsione del pollice, la distorsione di caviglia e le fratture del polso. Sono molto comuni anche le tendiniti del ginocchio frequenti negli sport di scatto e in sport che richiedono attività ripetuta di salto. È consigliabile far uso di bendaggi funzionali a livello della articolazione tibio-tarsica.

Per i tennisti

Per chi pratica **tennis** vi è rischio di sviluppare tendinopatie del gomito. Si consiglia di tendere meno le corde della racchetta e riscaldarsi adeguatamente.

Per i surfisti

Anche i **surfisti** devono prestare attenzione nella loro pratica sportiva per evitare lesioni acute dell'apparato osteoarticolare e tendinopatie. È consigliabile un buon allenamento pre-estivo finalizzato al rinforzo della muscolatura quadricipitale. Inoltre durante il periodo di attività sportiva eseguire stretching del rachide dorso-lombare a fine allenamento.

A cura della redazione di Bellezza.it

 **ENTRA NEL FORUM**

 **ISCRIVITI AL CLUB**

 **CONDIVIDI QUESTA PAGINA**

 **AREA STAMPA**

 **INFO PUBBLICITÀ**

VISO & CORPO

Capelli
Occhi
Bocca
Pelle
Mani
Seno
Pancia
Glutei
Gambe
Piedi

ALIMENTAZIONE

Gruppi alimentari
Principi nutritivi
Peso forma
Anticancro
Diete
Consigli e ricette

ESTETICA & ARMONIA

Inestetismi e trattamenti
Chirurgia estetica
Tatuaggi-Piercing
Vivere bene
Centri termali, benessere e SPA
Test peso

FITNESS

Fasce d'età
Obiettivi
Attività
Anatomia
Medicina sportiva
Integratori
Allenarsi in casa

MAKE UP

Strumenti, trucchi e accessori
Nascondere i difetti
Un trucco per ogni occasione
Manicure e smalti

PRODOTTI

Le vetrine

AGENDA

News
Interviste
Manifestazioni
Concorsi di bellezza
Agenzie di moda
Oroscopo
Recensioni
Sondaggi
Test

AREA UTENTI: Forum • I nostri esperti • Info Club • Avvertenze e tutela dati • Supporto tecnico

AREA AZIENDE: Mission • Contatti • Info pubblicità • Realizzazione siti e comunicazione • Centri benessere e termali

Copyright © 1999-2011 Bellezza srl (P.I. 07207850962 - R.E.A. Milano n. 1943250 - Cap.Soc. 10.000 euro)
Bellezza.it è una testata iscritta al Tribunale di Milano n. 797 del 24/10/2005
La riproduzione, pubblicazione, distribuzione totale o parziale del software,
dei testi e delle foto contenuti nel sito sono assolutamente vietate senza autorizzazione scritta.

bellezza.it