



HOME

CHI SIAMO

ESPERTI DI CARATTERE

SALUTE E BENESSERE

LIFESTYLE E TENDENZE

ART & SHOW

TURISMO

CONTATTI



» FRESCHE DI OGGI, SALUTE E BENESSERE, SPORT E FITNESS » SPORTIVI

SOLO IN ESTATE? ATTENTI A...

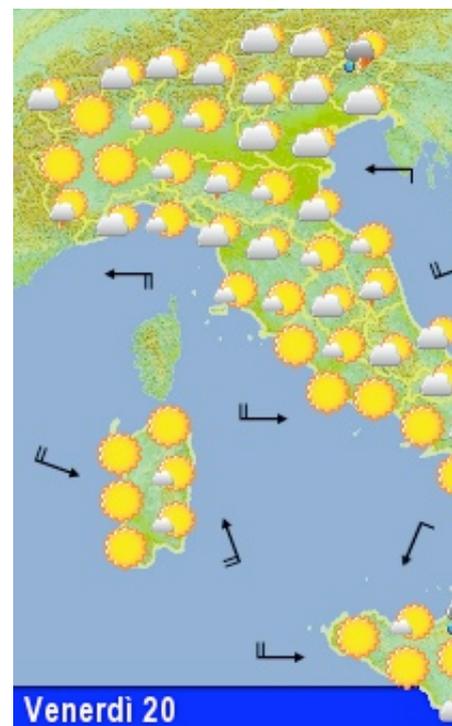
GIAN MARIA CALORI, ISTITUTO OSTOPEDICO GAETANO PINI, MONDIALI DI CALCIO, RIMETTERSI IN FORMA, SPORT DA SPIAGGIA

SPORTIVI SOLO IN ESTATE? ATTENTI A NON ROMPERVI

© SU GIUGNO 17 | IN FRESCHE DI OGGI, SALUTE E BENESSERE, SPORT E FITNESS | DA REDAZIONE+ | CON 0 COMMENTI

Complici i Mondiali di calcio, le vacanze, la voglia di trascorrere più tempo all'aria aperta praticando attività fisica, l'estate è più che mai la stagione preferita da chi decide di rimettersi in forma e tornare a essere degli sportivi amatoriali.

MeteoLive
IL PRIMO QUOTIDIANO METEO ITALIANO



IL FONT STA CRESCENDO
COGLI AL VOLO L'OPPORTUNITÀ

Cerchiamo vendite
di pubblicità
Area Nord/Centro
OTTIME PROVVISORIE

Così, anche chi ha trascorso l'inverno in totale pigrizia, con il primo sole inizia ad allenarsi. E questo può creare dei problemi muscolo scheletrici, soprattutto alle articolazioni.



“Esistono molti accorgimenti da tenere in considerazione a partire dalla scelta della

fascia oraria nella quale fare l'attività sportiva” dice **Giorgio Maria Calori**, **primario ortopedico all'Istituto Ortopedico Pini di Milano**.

“Bisogna privilegiare le prime ore del mattino e il tardo pomeriggio, per ridurre le perdite di acqua e sali minerali. Anche il comportamento che segue l'attività sportiva deve essere corretto. Dopo uno sforzo fisico sostenuto, infatti, è importante 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”.

Ma non è tutto: ecco alcuni suggerimenti dell'ortopedico per chi vuole proteggersi da traumi e contusioni.

- **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.

Il consiglio: E' 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



CATEGORIE ARTICOLI

Seleziona una categoria

CERCA NEL SITO ...

Ultimi Popolari Random Tags



Art & Show – Amy Adams: in italiano non sa recitare



Parole di carattere-Animali domestici. Più o meno.



Foto de Il Font

GIU 19 | 0



Lifestyle-A Sondrio: il Bresaola Festival

adeguato sostegno a piedi e caviglie comportando un 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.

Il consiglio: 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 consiglio: 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 traumatismi 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.

Il consiglio: 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.

Il consiglio: tendere meno le corde della racchetta e riscaldarsi adeguatamente.

- **Per i surfisti**

Anche i surfisti devono prestare attenzione nella loro pratica sportiva. Accanto a lesioni acute dell'apparato osteoarticolare o dell'apparato miocapsulolegamentoso si affiancano le lesioni



festival

TAGS

accade che

aforismi

Agostino Pedretti

Art & Show

bambini

benessere

Brescia

capelli

coaching

Elba Festo

Emilio Paschetto

enogastronomia

eventi

foto

Foto di Carattere

fotografia

fresche di oggi

Geoffroy Bouvier

GianLuigi Bosio

Il Font

Italia

libri

libro

lifestyle

Luigi Pagnotta

manicure

Milano

moda

mostra

musica

New York

outfit

parole di carattere

Patrizia Dolfin

racconti

recensione

riflessione

Rita Faggiani

Roma

croniche, tra cui le rachialgie posturali, le tendinopatie inserzionali e le borsiti.

Il consiglio: 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

Tweet 1

0



Sorry, something went wrong.

We're working on getting this fixed as soon as we can.

[Go Back](#)

« [Art & Show-Umbria: un workshop fotografico con Giovanni De Sandre](#)

[Lifestyle-Una guida gratuita sui locali con orto amici della birra](#) »

SU DI NOI

Per raccontare i nuovi "stili di vita" con uno sguardo, attento e puntuale, ai cambiamenti, alle nuove tendenze e al crescente bisogno di benessere. La salute, ma anche viaggi, tempo libero, amore per l'ambiente, la moda, i libri, la musica, le mostre, l'enogastronomia e tutto quanto rende piacevole la vita.

SEGUICI SU TWITTER

[@ILFONT](#) »

loading tweets...

META

- [Registrati](#)
- [Collegati](#)
- [Voce RSS](#)
- [RSS dei commenti](#)
- [WordPress.org](#)

ARTICOLI RECENTI

- [Art & Show - Amy Adams: in italiano non sa recitare](#)
- [Parole di carattere-Animali domestici. Più o meno.](#)
- [Foto de Il Font](#)
- [Lifestyle-A Sondrio: il Bresaola Festival](#)
- [Art & Show-Piccoli principi a Stupinigi](#)

Adapted by chiaralivolti.com

Testata giornalistica iscritta al Tribunale di Brescia, n.24/2012 del 5/12/2012