



Aggiornato al  
19/6/2014

StabileClub [privacy](#) [login](#) [info e pubblicità](#) [mappa del sito](#) [links](#)

cerca



**Salute** **Benessere** **Alimentazione** **Psicologia** **Sesso** **Mamme e figli** **Zoom** **Test** **Non Profit** **Stabile TV**

**ARTICOLI** [PRIMI PIANI](#) [I TEST DI SALUTE](#) [GUIDE](#) [SPECIALI](#) [CHECK UP](#) [DONNA](#) [UOMO](#) [MAPPA DELLA SALUTE](#) [ALCOL](#) [ALLERGIE](#) [ANALISI CLINICHE](#) [ARTROSI](#)  
[CELIACHIA](#) [COLESTEROLO](#) [CUORE](#) [DIABETE](#) [DIZIONARIO DELLA SALUTE](#) [DROGA](#) [FARMACI](#) [FEGATO](#) [FUMO](#) [GASTRITE](#) [ICTUS](#) [INFARTO](#) [INFERTILITÀ](#) [INFLUENZA](#)  
[INTESTINO](#) [IPERTENSIONE](#) [MAL DI SCHIENA](#) [MAL DI TESTA](#) [MALATTIE RESPIRATORIE](#) [MALATTIE SESSUALI](#) [OCCHI](#) [OSTEOPOROSI](#) [PELLE](#) [PRONTO SOCCORSO](#) [PROSTATA](#)  
[SALUTE IN VIAGGIO](#) [TIROIDE](#) [TUMORI](#) [UDITO](#)

[Home page](#) » [Salute](#) » [articoli](#)

## Sport in estate, come evitare di farsi male

Consigli per non correre rischi a ossa e articolazioni facendo attività fisica durante la bella stagione

12/06/2014



1

+ testo -

commenta

### Dolori Muscolari

[iodosollievo.it](#)

Con l'avvicinarsi della prova costume anche chi è stato pigro tutto l'inverno inizia ad allenarsi. E questo 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 proteggersi da traumi o contusioni durante le vacanze estive.

### Se ti piace correre sulla spiaggia

Per chi è ben allenato la saltuaria corsa sulla spiaggia può essere un buon modo per irrobustire la muscolatura di piedi e gambe; ma per gli sportivi improvvisati può essere un vero rischio per i tendini della caviglia. E' consigliabile correre sulla sabbia bagnata in prossimità della battigia dove il suolo è più compatto.

Visita  
Fisiatrica  
€ 40

takeCARE  
POLIAMBULATORIO  
MILANO BICOCCA

Solo per le prime 100 prenotazioni!

#Oggi puoi  
Prenota Ora



00:23 / 02:49



**Yoga per le spalle - Esercizio 1**  
Scopri gli esercizi per rinforzare in modo armonico la muscolatura delle spalle con la



**Yoga per il viso e gli occhi - Esercizio 3**  
Ogni parte del corpo merita cure su misura, prenditi cura del tuo viso regalandogli alcuni



**Yoga per il viso e gli occhi - Esercizio 2**  
Regalati un momento di benessere con un esercizio yoga per combattere i segni del



**Yoga per il viso e gli occhi - Esercizio 1**  
Scopri con Nicol gli esercizi per il benessere del viso e in particolare degli occhi.

Potrebbe anche interessarti:

[Fare sport aiuta a mangiare meglio](#)

[Fumo, vuoi smettere? Fai sport](#)

[5 regole per conservare i benefici delle ferie](#)

[Metti a frutto la tua estate!](#)

[Estate in montagna, ecco perché sì](#)

[Cellulite, così puoi batterla!](#)

[Manuale del buon sesso d'estate](#)

[Parkinson, scopri lo prima che puoi](#)

### Su questo argomento leggi anche:



#### Dolore al gomito? Tutte le cause più comuni

Tendiniti, distorsioni, compressioni del nervo.....



#### Spalla, quando esce sono dolori...

Che cos'è la lussazione, come si riconosce, cosa...



#### Riscaldamento muscolare, come preparare il fisico allo sport

A cosa serve, come si effettua e chi dovrebbe...



#### Risolvere traumi e infortuni con la fitoterapia

Crampi, contusioni, ematomi... Quali rimedi dolci...



#### Sport e infortuni, impara a difenderti

Consigli utili in caso di piccoli incidenti

### Dolori Muscolari

[iodosollievo.it](#)

Prova i Cerotti Caldi Doloaction Per il Sollievo dei tuoi Muscoli

5 cibi da non mangiare :

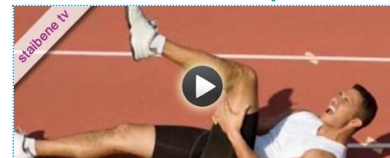
Shampoo anti forfora

### Video

#### La frutta di stagione che sgonfia e depura



#### Sport e infortuni: che fare in caso di crampi



### Ti è piaciuto questo argomento?

Vota questo argomento. Clicca sulle stelline.

[« Indietro](#)

## Pasta Fissan Multi Azione

[fissan.com/Pasta-Fissan-5in1](http://fissan.com/Pasta-Fissan-5in1)

### Commenti

Nessun commento

Aggiungi un commento

\* campi obbligatori

Nome:

E-mail:

Testo:

Annota il codice anti-spam e inseriscilo nel campo sottostante



Se non riesci a leggere la parola, [clicca qui](#).

### Dizionario



Sport (Medicina dello)



Salute	Benessere	Alimentazione	Psiche e sesso	Non Profit	Stai bene TV
check up	check up	check up	check up	malattie rare	staibene TV salute
donna	fitness	bevande	contraccezione	fuoridallombra	staibene TV benessere
uomo	traumi da sport	conservare i cibi	depressione	campagnadiabete	staibene TV alimentazione
bambino	chirurgia estetica	diete	interpretare i sogni	daivaloreallavita	staibene TV psicologia e sesso
allergie	fitoterapia	dieta fuori casa	ciclo mestruale	lilt	
la tua salute	medicina naturale	fame nervosa	seduzione	donareilsangue	
analisi cliniche	integratori	intolleranze alimentari	ABC del sesso		
diabete	insonnia	ricette dietetiche	amore		
gravidanza	longevità	le ricette della salute	ansia		
ictus	terme	buona tavola	coppia		
infarto	chirurgia estetica	sana alimentazione	matrimonio		
infertilità	oroscopo 2013	le tue ricette	orgasmo		
fumo	film terapia	diete	stress		
influenza			tradimento		
ipertensione					
mal di schiena					
mal di testa					
salute in viaggio					
mappa della salute					

Questo sito è ottimizzato per le seguenti versioni browser:

IE Explorer 8 e successive, Firefox 3.5 e successive, Safari 4.0 e successive, Opera 10.0 e successive

Stai bene.it - Registrazione del Tribunale di Roma - n° 12828 del 10/12/2005 - Iscrizione al Registro Nazionale della Stampa n° 324 del 12/8/2005 Tutto il materiale in questo sito copyright 2000-2014 MetaBenessere S.r.l. Via Angelo Bargoni 78, 00153 Roma - P.Iva 06004471006

[Termini e condizioni](#) | [Credits](#)