

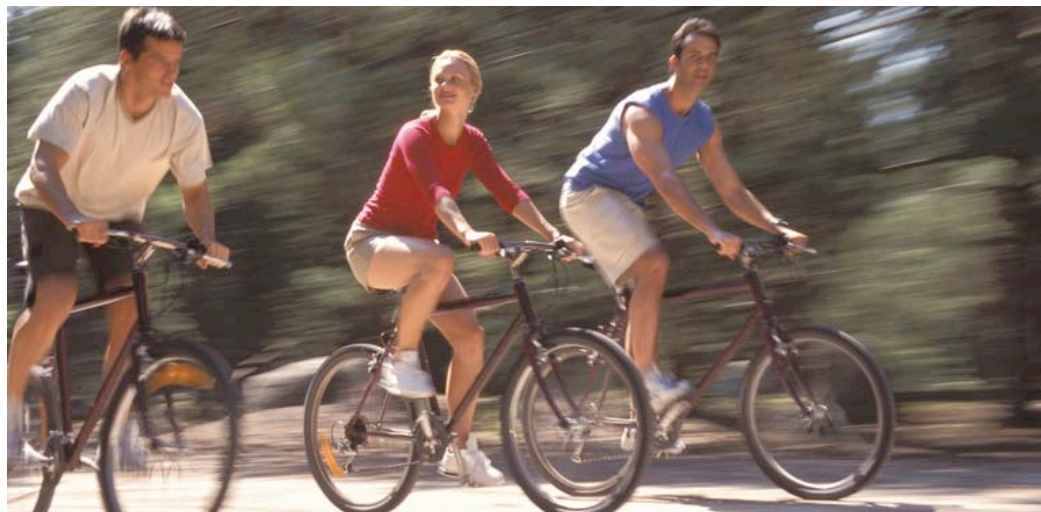
DONNA
MODERNA.COM

Cerca...

Starbene.it
L'ABITUDINE AL TUO BENESSEREFASTWEB
un passo avanti29€
al mese

ABBONATI

A VOLARE

Se ti abboni online
modem WIFI e attivazione sono gratis.

I CONSIGLI PER GLI SPORTIVI DELL'ESTATE. ECCO COSA EVITARE

giugno 11, 2014



Con l'avvicinarsi della prova costume anche chi è stato pigro tutto l'inverno si inventa sportivo e inizia ad allenarsi. Può capitare però di imbattersi in spiacevoli inconvenienti fisici, andando incontro a problemi soprattutto a livello osteoarticolare. Esistono molti accorgimenti da tenere in considerazione per evitare ciò, 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 inulti traumi o contusioni durante 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.

Il consiglio: 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 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.

**VACANZE A
RIMINI RICCIONE
CESENATICO**



VAI ALLE OFFERTE! >

FORUM

DOPO 1 MESE DI DIETA..ECCO I RISULTATI!...

19.06.2014 / bellasperanza

UN SOLARE CHE OLTRE A PROTEGGERE IDRATA E RENDE LA PELLE PIÙ B...

18.06.2014 / spring89

STESSO PROBLEMA DI NICOLETTA: PANCETTA...

18.06.2014 / zanella2

ESERCIZI PER TUTTO IL CORPO DA CASA...

17.06.2014 / michelle82_



NATHURA
Integratori alimentari per il tuo
benessere quotidiano

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 osteo-articolare o dell'apparato miocapsulolegamentoso si affiancano le lesioni 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.

Categoria	FITNESS	tutti in forma	
Tag	allenamento	Giorgio Maria Calori	sport



Autore: redazioneweb

[Vedi tutti i post di redazioneweb →](#)

[< Precedente](#)

[Successivo >](#)

EXFAT, PROBLEMA PANCETTA: DIETA IN 4 SETTIMANE

A MILANO SCREENING GRATUITI PER LE MALATTIE REUMATICHE

Lascia un Commento

L'indirizzo email non verrà pubblicato. I campi obbligatori sono contrassegnati *

Nome *

Email *

Sito web

Commento



#StoBeneSe

OROSCOPO



L'OROSCOPO DELLA SETTIMANA (DAL 16 AL 22 GIUGNO)

giugno 16, 2014

L'OROSCOPO DELLA SETTIMANA (DAL 9 AL 15 GIUGNO)

giugno 9, 2014

Commento all'articolo



DIETE

FITNESS

BENESSERE

FORUM

ESPERTI

VIDEO

EX-FAT

<

[Note legali](#) - [Gruppo Mondadori](#) - [Pubblicità](#) - [Network Mondadori](#) - [Network Mo](#)