

fitness

l'unica rivista fitness che non leggere seduta

1

magazine

www.futura-ge.com

- benessere
- le regole d'oro per fare la doccia
- salute
- anche il naso vuole la sua forma
- training
- aerobica con le ruote ai piedi

SPORT INVERNALI

mai voluto la bicicletta?
allora pedala nel fango

palestra
alimentazione
equilibrio
autostima
così si diventa
Randi Ingerman

I SEGRETI DEL SEX-APPEAL



SPECIALE STRETCHING

L'ALTA TENSIONE CHE ARRIVA DA ORIENTE

ANNO 7 Gennaio 2003

L. 7.900
€3,60

L. 5.000
€2,50



BODY

La doccia perfetta

TEMPERATURA
E INTENSITA'
DEL GETTO,
MINUTI DI
ESPOSIZIONE,
DETERGENTI
IMPIEGATI.
SONO QUESTI
I PARTICOLARI
DA CURARE
SE VOLETE
TRASFORMARE
UN DOVUTO
ATTO D'IGIENE
IN UN'AZIONE
RIVITALIZZANTE.
ANCHE E
SOPRATTUTTO
AL TERMINE
DI UN INTENSO
ALLENAMENTO

di Cristina Milanese
ha collaborato Manila Carlosi



**DOPO LA PALESTRA,
ASPETTATE CINQUE
MINUTI PRIMA
DI GODERVI
L'ACQUA TIEPIDA**

foto Image Bank

La parte più gradevole dell'allenamento? La doccia, un vero piacere da assaporare appena tornati nello spogliatoio dopo una sessione di training, stremati dal sudore e affaticati dai ritmi intensi sostenuti. La doccia, infatti, rinfresca, ritempra e lava via - con il sudore - la fatica dalla testa ai piedi. Chi non ha mai provato a restare a occhi chiusi sotto lo scroscio? In pochi minuti i muscoli si rilassano completamente, quasi pronti a... ricominciare daccapo il lavoro in palestra. Tanto piacere, però, ha le sue regole: al termine dell'allenamento è bene aspettare almeno cinque minuti prima di bagnare il corpo. Infatti, lo sforzo fisico modifica le normali funzioni dell'organismo, da quella enzimatica a quella metabolica

lavar via la cellulite

La doccia contrasta, soprattutto nelle parti periferiche, gli squilibri circolatori che danno origine alla cellulite. Un metodo efficace per combatterla è quello di smontare il doccino forato e usare il getto così come esce dal tubo flessibile. A patto di non esagerare con la sua potenza, il getto è più efficace, perché crea un battito continuo d'acqua che imprime uno stimolo uniforme e incisivo sulla

pele. E' sempre bene alternare temperatura calda a fredda. Si bagna una zona del corpo dopo l'altra, cominciando dai punti più lontani dal cuore: iniziate dall'esterno del piede destro, poi trattate tutta la gamba destra. Quindi quella sinistra. Ugualmente per le braccia, senza dimenticare le mani, infine si passa al busto. Attraversate con il getto il viso e la testa e concludete con la parte posteriore del corpo.

linea bagno

e cardiovascolare, e occorre quindi concedere al corpo il tempo necessario a ritornare allo stadio iniziale di riposo, evitando di sottoporlo all'azione dell'acqua quando è ancora accaldato. Un'altra attenzione importante è cominciare con un getto filiforme di acqua tiepida, per poi renderlo più caldo o più freddo secondo le preferenze. Vanno comunque evitate le temperature elevate, dal momento che favoriscono la vasodilatazione, ostacolando così il riflesso del sangue necessario per recuperare in breve tempo le energie dopo uno sforzo. Un'ottima "ginnastica" per favorire la microcircolazione è poi data dall'alternanza di acqua tiepida e acqua decisamente più fredda, secondo il metodo ▶

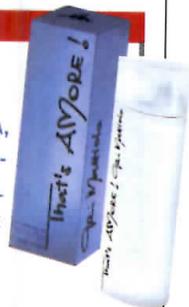
CICCARELLI - DIMENSIONE UOMO GEL DOCCIA

IDEALE PER LA CURA E IL BENESSERE DI CORPO E SPIRITO: RISULTATO RAGGIUNTO UTILIZZANDO L'AROMACOLOGIA E LE PROPRIETÀ BIOENERGETICHE DEL COENZIMA Q10. DOPO UN ALLENAMENTO INTENSO, MASSAGGIATE DELICATAMENTE CON IL GEL IL VOSTRO CORPO E RITROVERETE TUTTA LA FORZA DELL'EQUILIBRIO.



GAI-MATTIOLLO THAT'S AMORE-BATH & SHOWER GEL LEI

USATO CON FREQUENZA LASCIA LA PELLE ELASTICA, MORBIDA E BEN IDRATATA, GRAZIE ALLA PROVITAMINA B5 E AD AGENTI COSMETICI DERIVATI DAL GLUCOSIO. IDEALE DOPO LO SPORT PER L'AZIONE RILASSANTE E ADDOLCENTE, CHE DONA ALLA PELLE UN ASPETTO SETOSO E VELLUTATO...



SERGIO TACCHINI WOMAN Q-ZONE REFRESHING BODY SHAMPOO E REFRESHING BODY LOTION

UNA LINEA BAGNO COMPLETA, CHE DONA AL CORPO UNA PIACEVOLE SENSAZIONE DI BENESSERE ED ENERGIA, E ALLA MENTE RIGENERAZIONE ED ENTUSIASMO. LA SCHIUMA CREMOSA E AVVOLGENTE E UN DELICATO MASSAGGIO CIRCOLARE, RISALENDO DAI PIEDI FINO AL CUORE, RISULTANO COME UN'INIEZIONE DI VITALITÀ PER CHI HA APPENA TERMINATO UN'INTENSA ATTIVITÀ SPORTIVA.



NIVEA DOCCIASCHIUMA ACTIVE

SPECIALE FORMULA, ARRICCHITA DA RIGENERANTI SALI MARINI NATURALI, PER QUESTO DELICATO DOCCIASCHIUMA. CON LA SUA INTENSA E MORBIDA SCHIUMA, DONA UNA DELICATA E PIACEVOLE PROFUMAZIONE A TUTTO IL CORPO. L'IDEALE PER CHI DESIDERA UN'AZIONE ENERGIZZANTE E RIVITALIZZANTE DOPO UN PESANTE ALLENAMENTO. USATO CON REGOLARITÀ, GARANTISCE UNA PELLE SEMPRE MORBIDA E BEN IDRATATA.



L'ANGELICA DOCCIASCHIUMA TE' VERDE E DOCCIASCHIUMA MIRRA E SANDALO

LINEA BAGNO CHE CONTIENE SPECIFICI OLI ESSENZIALI, UTILIZZATI ANCHE IN AROMATERAPIA, CHE DONANO AL CORPO E ALLA MENTE UNA PIACEVOLE SENSAZIONE DI BENESSERE. PER RITROVARE L'EQUILIBRIO SI PUÒ SCEGLIERE TRA GLI ESTRATTI NATURALI DALLE PROPRIETÀ STIMOLANTI E RINVIGORENTI O - IN ALTERNATIVA - TRA QUELLI DALL'AZIONE ADDOLCENTE E LENITIVA.



ATKINSONS - I COLONIALI DOCCIA TIBETANA TONIFICANTE AL RABARBARO

SI PRESENTA COME UNA SOFFICE CREMA CHE DETERGE DELICATAMENTE E, GRAZIE AL RABARBARO, HA PROPRIETÀ PURIFICANTI E ASTRINGENTI, TRASFORMANDO LA DOCCIA IN UN TONIFICANTE MOMENTO RITUALE. ASSAPORATE UNO DEI PIÙ EFFICACI SEGRETI DEL BENESSERE ORIENTALE VERSANDO IL PRODOTTO SU UNA SPUGNA DA BAGNO E MASSAGGIANDOVENE DOLCEMENTE SOTTO IL GETTO DELL'ACQUA.



allenamento che fai...

... TIPO DI DOCCIA CHE SCEGLI. ECCO, A SECONDA DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA, MA ANCHE DEL LUOGO E DEL MOMENTO DELLA GIORNATA, COME SFRUTTARE LE PROPRIETÀ DELL'ACQUA. PER COMPLETARE IL TRAINING NEL MIGLIORE DEI MODI

- **Di prima mattina:** la doccia che precede l'attività sportiva rappresenta un vero toccasana. Che riattiva la circolazione, dà una sferzata di energia dopo il sonno della notte e predispone all'esercizio atletico che si vuole svolgere più tardi. *Attenzione*, però: non usate acqua troppo calda, perché rilassereste eccessivamente la muscolatura.
- **In piscina:** prima di entrare in acqua, una doccia fresca aiuta ad abituare il corpo alla temperatura della piscina. Usciti dall'acqua, invece, iniziate la doccia finale con acqua tiepida. Evitate i prodotti ricchi di schiumogeni, poiché rischiereste di irritare inutilmente l'epidermide, già sensibilizzata dal cloro. Meglio restare qualche minuto in più sotto il getto dell'acqua o usare un detergente a base di camomilla o calendula.
- **Sport invernali:** infreddoliti, verrebbe voglia di buttarsi sotto una doccia bollente, ma lo shock termico nuocerebbe all'equilibrio del corpo. Meglio invece riscaldare molto bene l'ambiente e usare una temperatura dell'acqua non troppo calda.
- **Sport indoor:** dopo l'esercizio, una doccia tiepida è rinfrescante. Abbassate gradualmente la temperatura e - al termine - asciugatevi bene, restando per qualche minuto avvolti nell'accappatoio per "sbollire" definitivamente il sudore.
- **Sport outdoor:** se, nonostante la rigida temperatura di questi giorni, dopo una corsa nel parco o un giro in bici costeggiando il lago, il corpo è molto riscaldato, iniziate con un getto molto caldo che va poi raffreddato lentamente.

linea corpo

COLLISTAR

FLUIDO DI IDRATAZIONE PROFONDA

CREMA CORPO RICCA DI SOSTANZE CHE GARANTISCONO UN'INTENSA IDRATAZIONE E A LUNGA DURATA. IN PIU', PROTEGGONO E DONANO IMMEDIATA SETOSITA' E LEVIGATEZZA ALL'EPIDERMIDE. STENDETE IL PRODOTTO SUL CORPO, CON UN LEGGERO MASSAGGIO, DOPO LA DOCCIA: SI APPLICA IN POCHI ISTANTI E VIENE PRONTAMENTE ASSORBITO, CONSENTENDO DI VESTIRSI SUBITO DOPO L'USO.



FERRE'

GIEFFEFE BODY LOTION

EMULSIONE CREMOSA E PROFUMATA RICCA DI PRINCIPI ATTIVI, QUALI CERAMIDI DALL'ALTO POTERE IDRATANTE E ANTINVECCHIAMENTO. A COMPLETARNE L'AZIONE BENEFICA PER LA PELLE CI SONO ANCHE LA VITAMINA E (PER UN EFFETTO "BARRIERA") E SELEZIONATI POLISACCARIDI FILMOGENI PER PROTRARRE NEL TEMPO IL POTERE IDRATANTE DI QUESTO PRODOTTO. E' UN VALIDO ALLEATO PER TUTTI GLI SPORTIVI CHE, DOCCIA DOPO DOCCIA, DESIDERANO COMUNQUE UNA PELLE TONICA, COMPATTA E VELLUTATA.



BIOThERM

AQUATHERMALE GOMMAGE CORPOREL PEAU LISSE

QUESTO GEL-CREMA ASSOCIA IL SISTEMA OLIGOMINERALE (ZINCO, RAME, MANGANESE, POTASSIO, SODIO) A POLVERI DI ALGA E A UN AMMINOACIDO. UTILIZZATE IL PRODOTTO 1/2 VOLTE LA SETTIMANA: VI AIUTERA' A ELIMINARE LE IMPURITA', TRAMITE L'EFFETTO ESFOLIANTE, E A RENDERE LA PELLE LISCIA E MORBIDA. DALLE TERME A CASA VOSTRA.



VICHY

LIPIDIOSE 1 E 2

LATTI PER IL CORPO REIDRATANTI/RELIPIDANTI, PER PELLI SECCHE, CHE APPAIONO OPACHE E RUVIDE AL TATTO. DUE FORMULAZIONI ADATTE ALL'INTENSITA' DEL PROBLEMA E ALTERNABILI ANCHE A SECONDA DEL PERIODO DELL'ANNO. STUDIATI PER SPORTIVI CHE TRA SUDORE E DOCCE CONTINUE INARIDISCONO LA PELLE, QUESTI LATTI CONSERVANO LA TONICITA' CUTANEA, PREVENGONO IL RILASSAMENTO, RINFORZANO LA BARRIERA EPIDERMICA E NON LASCIANO TRACCE GRASSE.



BIOThERM

BUST'UP GEL TENSORE RASSODANTE PER IL SENO

GEL IDROALCOLICO AD ASSORBIMENTO ULTRARAPIDO CHE PROCURA UN'IMMEDIATA SENSAZIONE DI FRESCHEZZA. E' UN VERO E PROPRIO TRATTAMENTO D'ATTACCO A DOPPIA AZIONE: DA UNA PARTE L'EFFETTO "LIFTING Istantaneo", GRAZIE A DUE PRINCIPI ATTIVI CHE DONANO UN ASPETTO TENSO-RE IMMEDIATO, RENDENDO I TESSUTI DISTESI E LEVIGATI. DALL'ALTRA, L'EFFETTO "TONICITA' E RASSODAMENTO" CONTRO IL RILASSAMENTO CUTANEO.



CHIARA BONI "FLEURS"

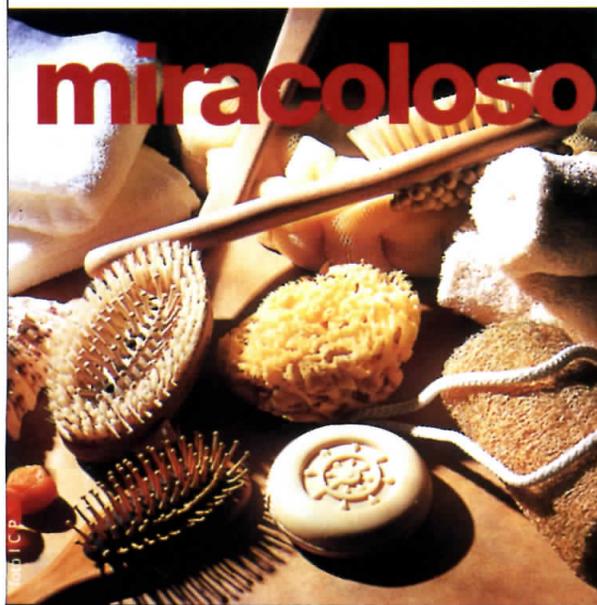
PERFUMED BODY LOTION

E' UN'EMULSIONE CREMOSA, DA USARE DOPO LA DOCCIA, RICCA DI OLI EMOLLIENTI E NUTRIENTI (OLIO DI JOJOBA, DI MACADAMIA, DI FIORE DELLA PASSIONE), CHE SVOLGONO UN'AZIONE RILASSANTE E ADDOLCENTE DONANDO ALLA PELLE UN ASPETTO SETOSO E VELLUTATO. IN PIU' CONTIENE IL FITOSOMA DI TE' VERDE, CHE PROTEGGE DALLE AGGRESSIONI ESTERNE (ANTIRADICALI LIBERI). CON UN PIACEVOLE PROFUMO CHE DURA LUNGO TUTTO L'ARCO DELLA GIORNATA.



► ideato nell'Ottocento dal sacerdote bavarese Sebastiano Kneipp. Metodo ancor oggi valido, che va fatto in un ambiente ben riscaldato, sotto un getto non troppo violento (per evitare di danneggiare i capillari) che parta dai piedi per risalire verso il cuore. Un altro tipo di "massaggio idrico" particolarmente apprezzabile al termine di una seduta in palestra si ha usando il doccino con ampi movimenti rotatori. Insistete sulle parti un pochino più "rotonde" con acqua fresca, per rassodare e tonificare. Per quanto riguarda i prodotti, visto che uno sportivo fa la doccia molto spesso, servono "dolci", non aggressivi per la pelle, il cui ph - tra l'altro - quando si è sudati muta, diventando più acido. Va pertanto scelto un detergente che ristabilisca il grado di alcalinità, senza essere necessariamente troppo

miracoloso massaggio



Si chiama dry brushing, ed è un massaggio molto praticato nei paesi del Nord Europa. Definito "secco", è l'ideale per eliminare le cellule morte dall'organismo e al contempo per riattivare la microcircolazione. Come farlo anche a casa vostra? E' semplice. Procuratevi una spazzola di setole naturali dalle punte arrotondate: quindi massaggiare tutto il corpo (evitando il seno, se siete donne) con movimenti circolari molto delicati per non irritare la pelle. Partite dalla pianta dei

piedi e salite lentamente fino alla nuca, senza trascurare nessun centimetro quadrato di pelle. Poi, per stimolare i centri nervosi, migliorare la circolazione e aumentare il vigore fisico, infilatevi sotto il getto della doccia, alternando la temperatura dell'acqua e terminando sempre con uno scroscio freddo. Alla fine del trattamento è bene che osserviate 15 minuti di riposo, rimanendo sdraiati e avvolti in un telo da bagno tenuto precedentemente al caldo.



OLTRE CHE ALL'IGIENE, LA DOCCIA PUO' SERVIRE A RIATTIVARE LA MICROCIRCOLAZIONE. CON MASSAGGI LENTI E CIRCOLARI CHE DALLE GAMBE ARRIVANO ALLA NUCA.

schiumoso. Sono ideali in questo senso i prodotti con tensioattivi, cioè docciaschiuma con una bassa percentuale di agenti irritanti per la cute, specifici per essere usati sulla pelle bagnata. Un discorso a parte va poi fatto per l'igiene dell'ambiente, che

deve ovviamente essere ben curata, soprattutto nelle palestre più frequentate. Malgrado queste fondamentali regole, esiste però sempre il rischio che "spuntino" funghi della pelle sotto la pianta dei piedi. L'arma vincente contro le micosi da palestra

è la prevenzione: non camminate mai scalzi negli spogliatoi e in zona doccia; usate ciabattine in gomma facili da lavare. Prima di rivestirvi, poi, asciugatevi i piedi con cura anche tra le dita, magari aiutandovi con un velo di borotalco. Dopo

la doccia, prima di abbandonare lo spogliatoio, è infine opportuno ripristinare il film idrolipidico che sudore e lavaggi hanno eliminato. Optate allora per un latte o un gel, che scorrono facilmente sulla pelle e vi penetrano subito,

permettendo di rivestirsi senza sgradevoli sensazioni di unto. A questo punto siete pronti per tornare a casa. Ben allenati... e pure rinfrescati.

Gli X specialisti
PROF. ANTONINO DI PIETRO
dermatologo