

BELLEZZA

dopo lo sport

A ogni allenamento il suo trattamento defaticante. Per recuperare energie e intensificare i benefici del training

Ideali per rilassarsi, i trattamenti proposti dai centri sportivi aiutano anche a potenziare gli effetti dell'allenamento. Per un fisico più tonico e meglio definito.

Il numero delle palestre che propongono un'area wellness dove, accanto al classico idromassaggio, si possono trovare sauna, bagno turco e docce emozionali è in crescita. La scelta del percorso da seguire dipende non solo dalle preferenze personali ma anche dagli obiettivi che si desidera raggiungere: **i diversi trattamenti**, infatti, oltre a distendere e rilassare, **riescono a rendere ancora più efficace il training appena seguito.**

BAGNO TURCO

dopo zumba e balli latino-americani

PER CHI VA DI FRETTA

«Tutti i percorsi benessere, in particolare la sauna e il bagno turco, richiedono calma per dare beneficio» suggerisce Di Pietro. Meglio evitarli quindi quando ci si allena nella pausa pranzo o comunque non si ha il giusto tempo a disposizione. In alternativa si può semplicemente allentare la stanchezza e riprendere tono alternando più volte sotto la doccia getti caldi e getti freddi per stimolare la circolazione e favorire il rassodamento.

SAUNA *dopo gli esercizi di tonificazione*

riprendersi presto e tornare ad allenarsi anche il giorno dopo, senza soste».

BASTANO 15 MINUTI

Dopo l'allenamento è bene fare una doccia tiepida per eliminare il sudore e riportare il corpo alla giusta temperatura prima di entrare nella sauna. **La permanenza nella stanza non deve superare il quarto d'ora.** Dopo è importante bere almeno mezzo litro di acqua per reintegrare i liquidi persi e riposare almeno 10 minuti prima di riprendere con lentezza le consuete attività.

RILASSA I MUSCOLI AFFATICATI

«La sauna, favorendo la sudorazione grazie al caldo secco, **assicura ossigeno ai muscoli e favorisce lo smaltimento dell'azoto, dell'acido lattico e dell'ammoniaca** prodotti con lo sforzo fisico» precisa Antonino Di Pietro, dermatologo e direttore dell'Istituto Vita Cutis di Milano. «In più rende elastici i legamenti e previene i piccoli strappi: così è possibile

doccia emozionale

DOPO IL PROGRAMMA BALANCE

«Pilates, yoga, body balance e tutte le attività che mirano ad allenare il corpo e insieme a dare equilibrio alla mente hanno un ottimo effetto rilassante e calmante sul sistema nervoso» commenta la trainer. Il loro effetto può essere potenziato passando sotto la doccia emozionale al termine della seduta in palestra. Importante è farlo con calma, restando almeno 5 minuti, e anche più se possibile, sotto i getti che sfruttando il potere degli aromi e della luce rendono ancora più profonda la sensazione di relax e di benessere offerta dall'allenamento.



idromassaggio

dopo la sala attrezzi

L'acqua calda ha un ottimo effetto decontratturante mentre le bollicine eseguono un delicato massaggio che, stimolando la circolazione, ossigena i muscoli e li rende più tonici. Un'immersione dopo l'allenamento velocizza il processo di defaticamento e toglie l'indolenzimento in modo da poter programmare a breve la successiva seduta con gli attrezzi.

UN'IMMERSIONE CHE DRENA E DISTENDE

È sufficiente una sosta di un quarto d'ora nella vasca idromassaggio. Per ottenere un rilassamento completo è bene cercare di **indirizzare i getti in punti diversi durante l'immersione** avendo sempre cura di stare distanti 10-15 cm, per proteggere i capillari.

