

Federales investiti per recuperare
la forma fisica

FRANCESCO BELLINI

SECONDA PARTE

COME RIACQUISTARE LA FORMA FISICA

Il recupero della forma fisica è un processo che richiede tempo e impegno. È importante iniziare con un piano realistico e seguirlo con costanza. La dieta e l'esercizio fisico sono i due pilastri fondamentali per raggiungere i propri obiettivi. È consigliabile consultare un professionista per un consiglio personalizzato.

FRANCESCO BELLINI

È importante ricordare che il recupero della forma fisica è un processo a lungo termine. Non bisogna aspettarsi risultati immediati. La costanza è la chiave per il successo. È importante ascoltare il proprio corpo e non spingere troppo forte. Il riposo è altrettanto importante quanto l'esercizio fisico. La dieta deve essere equilibrata e ricca di nutrienti. È importante bere molta acqua durante tutto il giorno.

I diversi metodi per riacquistare la forma fisica

I VANTAGGI DELLA SAUNA

La sauna, bagno di vapore e di calore di origine finlandese, si svolge in una casetta o in una cabina di legno. La sauna ha un effetto rilassante e aumenta il tono muscolare. Questa pratica garantisce il ricambio di liquido nell'organismo e, se associata a una dieta dimagrante, può accelerare la perdita di grassi. È, soprattutto, un efficace metodo disintossicante che rende la pelle liscia e morbida.

In una sauna la temperatura è generalmente regolata sui 90°, ma le persone abituate ai bagni di vapore possono facilmente tollerare una temperatura di 110°. Ciò è possibile perché il calore della sauna è secco, contrariamente a quanto avviene per il bagno tradizionale. La temperatura sale non appena si versa sulle pietre vulcaniche calde una modesta quantità di acqua a cui sia stata precedentemente aggiunta dell'essenza di pino.

SVOLGIMENTO DI UNA SEDUTA

Si inizia la sauna sedendosi al livello inferiore, per poi salire progressivamente verso l'alto. Una doccia fredda o tiepida è necessaria per completare il bagno di vapore. Le prime sedute avranno una durata di circa dieci minuti, che potrà essere aumentata di volta in volta fino a raggiungere i quaranta minuti.

Dopo la sauna, i finlandesi non esitano a rotolarsi nella ne-

ve o a tuffarsi in un lago ghiacciato. Ovviamente, noi ci limiteremo a una doccia fredda che ha lo scopo di riattivare la circolazione, procurando un'intensa sensazione di benessere.

La seduta si conclude con alcuni minuti di totale relax, possibilmente allietati da un sottofondo musicale.

Generalmente la perdita di liquido durante una sauna è quantificabile in circa mezzo litro. Tale quantità può risultare raddoppiata se alla pratica regolare della sauna (tre volte alla settimana) si associano un regime alimentare ipocalorico e la ginnastica. Poiché i bagni di vapore sono altamente sconsigliabili a coloro che soffrono di disturbi cardiaci, è preferibile consultare un medico prima di accedere alla sauna.

RILASSARSI IN MODO NATURALE CON LO SHIATSU

Lo shiatsu è un metodo orientale di massaggio terapeutico che può essere applicato a tutto il corpo. Sulla base di questa tecnica orientale, è stato realizzato un apparecchio con doppio sistema di massaggio a dischi che funzionano come il pollice del massaggiatore. Sistemati dall'alto in basso svolgono simultaneamente il lavoro di trentadue pollici.

Le zone *tsubo*, o energetiche, si estendono su tutto il corpo, dalla testa ai piedi e parallelamente alla colonna vertebrale. La loro stimolazione permette di alleviare sia lo stress sia i dolori dorsali.

Gli effetti negativi dello stress, quali insonnia, nervosismo e tensioni muscolari, sono i principali nemici del nostro corpo. Lo shiatsu aiuta a combatterli e a eliminarli. Una seduta di 15 minuti, soprattutto se effettuata a completamento della sauna, procura un totale rilassamento.

Lo shiatsu è utile contro:

- dolori dorsali, cervicali e lombari;
- insonnia;
- nervosismo;
- anchilosi delle spalle;
- sovraffaticamento;
- stress.

EVENTUALI PRECAUZIONI

- Non utilizzare l'apparecchio per lo shiatsu nei seguenti casi: subito dopo fratture o lussazioni; se soffrite di una grave malattia o di infiammazioni; durante la gravidanza e il puerperio; se avete disturbi circolatori.
- Non eseguitelo da seduti, la posizione deve assolutamente essere orizzontale.
- Praticare il massaggio a distanza di almeno mezz'ora dopo i pasti.
- L'utilizzo dell'apparecchio è sconsigliato per i bambini di età inferiore agli otto anni.
- Non spogliarsi.

IL CORRETTO UTILIZZO DEL SOLARIUM

L'abbronzatura conferisce un aspetto sano e sportivo ed è un ottimo sistema per sentirsi sempre in forma.

Si distinguono tre gruppi principali di ultravioletti:

- UVA: ultravioletti lunghi;
- UVB: ultravioletti medi;
- UVC: ultravioletti corti.

Come la sauna e la ginnastica, anche la moderata esposizione alle lampade artificiali è un'abitudine sana e corretta. Quando si acquista una lampada abbronzante, è necessario assicurarsi che l'apparecchio non emetta raggi UVB, nocivi per la pelle.

Testa e occhi sono particolarmente sensibili all'azione dei raggi ultravioletti. Sarà perciò necessario premunirsi di occhiali da sole. Anche il corpo, pur essendo meno fragile, necessita di un'efficace protezione. Si consiglia pertanto di ricorrere a creme solari con indice di protezione più o meno elevato a seconda delle esigenze individuali. Una volta ottenuta la desiderata tintarella, è consigliabile ridurre la frequenza delle sedute (due al mese).

LA DURATA DELLE SEDUTE

La durata ideale a seconda della densità delle lampade è di:

- 10 minuti per la prima seduta;
- 15 minuti per la seconda;
- 20 per la terza.

Il corretto utilizzo delle lampade artificiali vi consentirà di ottenere un'abbronzatura perfetta, simile a quella che si conquista con un soggiorno ai tropici.

L'IDROMASSAGGIO

L'idromassaggio si pratica in apposite vasche di forma e dimensioni variabili (da 1,80 a 2,40 m). La corrente d'acqua è ottenuta grazie a una pompa e la depurazione avviene grazie a un filtro. Le bolle sono prodotte da un compressore d'aria a velocità variabile.

La vasca per idromassaggio può essere installata ovunque, a seconda delle preferenze individuali: all'esterno come completamento della piscina, oppure all'interno, per esempio in una veranda o in un apposito locale.

L'idromassaggio procura un diffuso senso di benessere: i pori si dilatano, e i getti d'acqua massaggiano e rilassano il corpo.

Una doccia tiepida è un utile complemento dell'idromassaggio, la cui durata varia da 15 a 20 minuti. La sua azione rilassante è utile contro il nervosismo e concilia il sonno.

L'igiene dello sportivo

LA DOCCIA O IL BAGNO

LA DOCCIA

La doccia è la pratica igienica più sbrigativa. Indispensabile dopo l'attività fisica, elimina le tracce di sudore e restituisce energia e vitalità.

È assolutamente impensabile che lo sportivo concluda la seduta di aerobica o l'allenamento senza fare una doccia, fondamentale per l'igiene del corpo.

Sotto la doccia ci si sente rinascere, con possibilità variabili a seconda delle proprie esigenze:

- una doccia fresca tonifica il corpo e permette di praticare dei massaggi su fianchi, glutei e pancia;
- una doccia molto calda elimina i dolori cervicali, dorsali e lombari;
- una doccia calda e fredda stimola la circolazione e svolge un'azione rivitalizzante.

La doccia viene generalmente preferita dalle donne attive, energiche, intraprendenti, con carattere gaio ed estroverso, che traggono vivo piacere dalla cura di se stesse.

IL BAGNO

Il bagno ha un effetto calmante, è quasi un ritorno alla condizione fetale. Nella vasca ci si sente veramente femminili;

ci si lascia andare ai propri pensieri e le preoccupazioni quotidiane sono accantonate. Il bagno svolge un'azione anti-stress e procura una sensazione di benessere. Tuttavia, la durata dell'immersione non dovrebbe mai superare i 10 minuti perché un bagno prolungato può facilmente provocare un rilassamento dei tessuti e l'insorgere di disturbi circolatori. Si dovrebbe approfittare di questa pausa di relax per praticare una mini-ginnastica:

- sbattimento delle gambe tese, utile per rinforzare gli addominali;
- sollevare le ginocchia contro il petto per stirare la parte inferiore del corpo;
- posizionamento della schiena contro la parete della vasca, utile per la colonna vertebrale.

Il bagno è particolarmente indicato alle donne sensuali e sognatrici, quelle per le quali l'immergersi nell'acqua è una spinta alla meditazione e la conquista di un perfetto equilibrio.