

VALIDA ALLEATA

Attività fisica senza eccessi per presentarsi in gran forma

L'importante è evitare le ore più calde e assumere molti liquidi

La mattina presto o la sera. Non ci sono alternative: con l'arrivo dei mesi più caldi, se si vuole praticare esercizio fisico è meglio darsi da fare quando la temperatura lo consente senza grossi rischi e quando si possono ridurre le notevoli perdite di acqua e sali minerali. Da evitare, quando si fa sport, è il pericolo di ipertermia. Durante gli esercizi fisici svolti con il caldo può infatti accadere che il sudore stenti ad evaporare e il nostro organismo non riesca ad abbassare la sua temperatura. Per evitare di incorrere in questo rischio è innanzitutto importante procedere con l'allenamento in modo graduale, rendere più lunghi i tempi di recupero o svolgere gli esercizi più faticosi nelle ore meno calde. Un'altra strategia da adottare è quella di indossare abiti leggeri e chiari, per disperdere il calore corporeo e non attrarre quello del



sole. Per prevenire crampi muscolari, invece, meglio puntare su bevande contenenti molti sali minerali. Bere molta acqua, in modo che l'orga-

nismo assuma 450 grammi di liquidi due ore prima di iniziare a fare sport e circa altri 200 grammi ogni 10 o 20 minuti nel corso dell'allenamento.

SCEGLIERE LO SPORT ADATTO PER LE CALORIE DA BRUCIARE

LE ATTIVITÀ PIÙ DISPENDIOSE DAL PUNTO DI VISTA ENERGETICO SONO FOOTING E SQUASH

La primavera esercita un richiamo irresistibile e riaccende la voglia di prendersi cura del proprio corpo attuando un programma intensivo di attività fisica. Ma come scegliere lo sport che più si avvicina alla propria indole? Chi ama il fitness creativo desidera fare attività che siano utili non solo al proprio corpo ma anche alla mente. Danza, tai chi e yoga sono gli sport ideali per staccare la spina, immagazzinare energie e ricaricare corpo e mente. Per ottenere una tintarella invidiabile il jogging, la mountain bike e il pattinaggio in linea sono tre attività fisiche che permettono di stare all'aria aperta e di godere di tutti i benefici offerti dalle belle giornate primaverili. Per sperimentare qualcosa di diverso dal solito, surf, free climbing e alpinismo costituiscono una valida alternativa alle tradizionali attività outdoor. Basket, volley e calcetto sono gli sport più indicati per chi è pigro. Il gioco di squadra e l'agonismo possono spronare anche i più indecisi. Talvolta a guidare la scelta dello sport più adatto alle proprie esigenze è la quantità di calorie bruciate nel corso dell'attività fisica. Tra le più "efficaci" dal punto di vista del dispendio di energie rientra il ciclismo. Pedalando per un'ora a velocità moderata e media si consumano 550 calorie, mentre aumentando andatura o durezza del percorso si arriva anche a 850 calorie in 60 minuti. La corsa, invece, per i più tradizionalisti, consente di consumare fino a 850 calorie in un'ora. Nelle prime posizioni degli sport "brucia-grassi" si incontra anche lo squash: inseguendo la pallina, tra scatti e ripartenze, è possibile consumare fino a 820 calorie in un'ora.

La corsa, invece, per i più tradizionalisti, consente di consumare fino a 850 calorie in un'ora. Nelle prime posizioni degli sport "brucia-grassi" si incontra anche lo squash: inseguendo la pallina, tra scatti e ripartenze, è possibile consumare fino a 820 calorie in un'ora.



CORRERE PER ARRIVARE PREPARATI IN SPIAGGIA



L'ALLENAMENTO È NECESSARIO MA SENZA IMPROVVISARSI SPORTIVI DELLA DOMENICA

Volete mettere una bella corsa in spiaggia durante le vacanze estive?

specie in occasioni come queste: il rischio è quello di mettere in pericolo, per esempio, i tendini della caviglia. Occorre quindi prepararsi nelle ultime settimane prima di partire.

Il nordic walking

LA NUOVA TENDENZA

Lunghe camminate tonificano tutto il corpo