



CONSIGLI POST USCITE

Katia, la nostra fisioterapista, ci regala nove consigli utili per il rientro a casa dopo le uscite

Dopo un grande sforzo fisico, può essere normale avvertire dei dolori muscolari: ci sono diversi modi per ridurre al minimo questi fastidi e favorire un recupero più rapido, vediamoli insieme:

1. Fare bene riscaldamento e defaticamento

prima di iniziare un'attività intensa, è importante riscaldare i muscoli e, al termine dell'attività, dedicare del tempo al defaticamento con esercizi di stretching

2. Assicurarsi una buona idratazione

bere acqua prima, durante e dopo l'attività fisica è fondamentale per mantenere i muscoli idratati e ridurre l'affaticamento!

3. Assicurarsi un'alimentazione adeguata

consumare un pasto equilibrato, ricco di proteine e carboidrati, dopo l'esercizio fisico può aiutare a ripristinare le riserve energetiche e favorire il recupero muscolare

4. Riposare e dormire sufficientemente

assicurarsi di dormire a sufficienza e concedersi giorni di riposo tra le attività intense, in quanto dare al corpo il tempo di recuperare è fondamentale!

5. Fare allungamenti e rilassamento muscolare

svolgere sessioni di stretching regolare nella routine settimanale può migliorare la flessibilità e ridurre la rigidità muscolare; dei massaggi possono alleviare le tensioni

6. Fare applicazioni di freddo o di caldo

se il dolore è acuto usare compresse fredde oppure fare bagni o docce fredde sui muscoli doloranti può ridurre l'infiammazione; nel contempo l'applicazione di calore può contribuire a rilassare i muscoli e alleviare il dolore se causato da una contrattura

7. Assumere degli integratori

l'assunzione di integratori come omega-3 oppure magnesio può aiutare a ridurre l'infiammazione muscolare

8. Fare un'attività leggera nelle ore seguenti lo sforzo

eseguire attività leggere come camminata, nuoto o yoga può aumentare la circolazione sanguigna e aiutare nel recupero

9. In ogni caso ascolta il tuo corpo

se il dolore persiste o aumenta, è importante non ignorarlo e considerare di consultare un professionista della salute!