

Summer sport

Molta gente caduta in un "letargo fisico-sportivo" durante l'inverno, in questo periodo si sottopone al test dello specchio, che, implacabile, mette in evidenza il calo di forma fisica. Immediatamente scattano diete estreme, molto spesso sbilanciate, cominciando anche un'attività motoria intensa, spesso improvvisata e quindi dannosa al proprio organismo. Infatti l'alimentazione e il movimento inadeguati possono rappresentare una miscela esplosiva per il nostro apparato cardio-circolatorio, che sottoposto a un sovraccarico funzionale improvviso ne può venire danneggiato. È importante che il medico dello sport dia alcuni consigli, anche se in modo generico, sul comportamento che un individuo deve mantenere per essere in forma durante l'estate. Chi sceglierà di compiere un'attività motoria in palestra, sarà sicuramente sottoposto ad una visita preventiva medico sportiva e verrà seguito da un istruttore qualificato. Per tutti coloro che opteranno per il "fai da te", è importante invece iniziare con un'attività motoria graduale in ambiente climatico salubre, non inquinato dai gas di

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

01/06/2006