

# Tornare a praticare sport: mai smettere di prendersi cura di sé

Data: 2 settembre 2017 | Autore: Redazione



Lo sport deve essere sempre considerato come una componente fondamentale delle nostre vite: l'attività fisica ed il movimento rappresentano infatti uno sfogo indispensabile sia per il nostro corpo che per il nostro spirito, perché è attraverso il movimento che eliminiamo le tossine, che ci manteniamo in forma e che spingiamo il nostro cervello a produrre endorfine, ovvero gli ormoni responsabili dell'auto-stima e dell'amore verso la vita. Perché praticare uno sport significa anche e soprattutto imparare e prenderci cura di noi stessi, a 360 gradi. Vi presentiamo ora le attività più gettonate ultimamente, gli accessori ed i consigli per la pulizia e la detersione del corpo e del viso. [MORE]

Quali sono le discipline sportive più gettonate in palestra?

Se anche voi desiderate mantenervi in forma, senza per questo annoiarvi in sedute d'allenamento in sala pesi, ecco che la Zumba è un'attività sportiva ideale per voi: perché tonifica i muscoli, fa dimagrire, potenzia la circolazione e la respirazione, elimina le tossine attraverso il sudore e – soprattutto – si svolge a ritmo di musica e somiglia a tutti gli effetti ad un vero e proprio ballo, dunque è divertentissima. Lo Yoga è invece ideale per curare la postura, per rilassare la mente e per elasticizzare muscoli, tendini e articolazioni. Infine, il crossfit: un'attività che ha rivisitato un grande classico delle palestre, il sollevamento pesi, e lo ha trasformato in una disciplina innovativa e stimolante. Un allenamento di Crossfit è composto da una serie di esercizi e di attività intensive che vengono effettuate ad alto ritmo e che sono in grado di allenare il fisico a tutto tondo. La sua particolarità è spingerci a superare i nostri limiti, grazie a esercizi in grado di allungare e potenziare i muscoli, anche grazie a diverse fasi a corpo libero o con piccoli attrezzi.

Come prendersi cura del corpo durante l'attività sportiva?

Prima e dopo l'attività sportiva la pelle necessita di essere curata con attenzione: trattandosi dell'organo del nostro corpo adibito all'espulsione delle tossine attraverso il sudore, è bene che sia in

salute e messo nelle condizioni di svolgere il suo compito. Per questo motivo, la detersione del viso è uno degli step più importanti da affrontare sia prima che dopo l'attività sportiva: in questo senso, noi vi consigliamo di struccarvi, lavarvi con attenzione e utilizzare le creme e i cosmetici Lichtena, una linea di prodotti particolarmente delicati ed in grado di prevenire e di alleviare quelle irritazioni e quegli arrossamenti che spesso ci minacciano, soprattutto dopo una intensa sessione di allenamento in palestra o di qualsiasi altro sport.

#### Sport e accessori: l'importanza delle scarpe

Le scarpe sono accessori fondamentali quando facciamo sport, perché da esse dipende la stabilità del nostro fisico e dunque quella sicurezza necessaria per affrontare allenamenti intensivi come ad esempio le diverse fasi del crossfit. Per questo motivo, ognuna delle suddette fasi deve essere condotta utilizzando un paio di calzature con caratteristiche precise: è consigliabile affrontare tanto la fase degli esercizi con il kettlebell quanto il momento del sollevamento del bilanciere con scarpe leggere, dotate di suola piatta e rigida; mentre la fase del WOD richiede sempre un paio di scarpe da corsa, dunque con tomaia morbida e suola particolarmente flessibile. Infine, occorre anche sottolineare la soluzione all in one consentita dalle scarpe miste: un'ottima via di mezzo per affrontare bene entrambe le fasi.

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/tornare-a-praticare-sport-mai-smettere-di-prendersi-cura-di-se/95187>