

---

## Al mare come in un centro benessere

**Autore:** Miriam Iovino

**Fonte:** Città Nuova

**Tra attività e sport che si possono fare al mare, è possibile approfittarne per rilassarsi e rimettere in sesto il proprio corpo**

In tempo di crisi le vacanze stanno diventando un lusso che sempre meno persone possono permettersi. Pochi, però, sono disposti a rinunciare al mare ed ecco che aumentano i pendolari, che ogni giorno, con l'auto o i mezzi pubblici, raggiungono la spiaggia per qualche ora di relax.

Come approfittare, allora, di quel bene inestimabile che è il mare non solo per rilassarsi, ma anche per recuperare le forze e ritemperarsi? La spiaggia, se vissuta bene, può rivelarsi una vera e propria clinica di bellezza per un corpo stanco e sfiancato. Come? Le possibilità sono diverse.

Chi non riesce nemmeno ad alzarsi e non desidera altro che stare sdraiato, può provare a stendersi in acqua. Grazie ai sali minerali contenuti nel mare, la pelle ne riceverà benefici e i muscoli si rilasseranno, con un effetto antistress naturale. Pure la circolazione sanguigna ne otterrà benefici, anche se risultati migliori possono essere ottenuti camminando con i polpacci o – ancor meglio con le gambe – immersi nell'acqua. Come per magia i gonfiori spariranno (provare per credere. Nelle donne incinte, poi, i risultati sono quasi miracolosi!) con un effetto drenante ottimo anche per combattere la cellulite.

Ma sulla spiaggia si possono praticare anche molti sport, allegri e divertenti. Dai classici racchettoni (vietatissimo però usarli su spiagge affollate) al *beach volley*, da praticare anche in acqua (ma senza infastidire i bagnanti!), dal calcio al *frisbee*, fino agli esercizi di respirazione, di pilates e di *stretching*. Non dimentichiamo poi le lunghe passeggiate e le corse al tramonto sulla riva, naturalmente il nuoto e, se ci si trova su una spiaggia dotata di animatori, la ginnastica in riva al mare, l'*acquagym* e lo yoga, l'*acquarunning* (corsa nell'acqua), l'aerobica e lo step. Ci si rilassa, si tonificano i muscoli, si respira lo iodio.

A questo proposito, se durante l'anno avete sofferto di frequenti raffreddori (soprattutto i bambini), anche restando seduti sulla battigia, potrete fare dei salutari "aerosol naturali", con acqua di mare nebulizzata.

L'importante, se si pratica un'attività sportiva, è non esagerare. Fare qualche esercizio di

---

riscaldamento, prima di cominciare, per evitare fastidiosi crampi e proteggersi con una crema solare dalla gradazione adeguata per divertirsi e rilassarsi in pieno benessere.