

Esercizi da Spiaggia, goditi il mare e rimani in forma

scritto da fmadmin | Luglio 3, 2017

È tempo di mare, di spiaggia, di rilassarsi al sole e godersi i momenti di relax e le agognate ferie!

E se “riposo” è la parola d’ordine di questa stagione vogliamo però ricordarti che TI SEI IMPEGNATA TUTTO L’ANNO, hai faticato per avere il corpo definito, la pelle più luminosa e a stare bene!

Per questo ti voglio invitare a mantenere questo stile di vita, per goderti l’estate al pieno delle tue energie e arrivare a settembre ancora più carica!

Perché il mare è un concentrato di energia a cui poter attingere! Non ci credi? Ecco 3 esempi:

1. RESPIRA IL PAESAGGIO

Grazie alla presenza dei **sali minerali**, l’ambiente marino costituisce un concentrato di virtù benefiche per l’organismo. Alla fine dell’**Ottocento** luoghi come la Bretagna, dove il medico francese Louis-Eugène Bagot diede vita all’istituto di **talassoterapia** a Roscoff, divennero mete sempre più frequentate. Passeggiate, acqua salata e bagni di luce ancora oggi costituiscono una ricetta naturale di benessere. Camminare all’aria aperta lungo la costa stimola un senso di **positività** e il recupero di ricordi felici!

2. ACQUA E CIELO, I COLORI DEL RELAX

Nel corso di uno **studio** condotto nel 2003 è stato chiesto a 232 persone di ogni parte del mondo di scegliere il **colore** preferito. Il risultato? Netta prevalenza per

il blu. Questo colore, che evoca il cielo e l'acqua, al mare vede fondersi i due elementi in un spettacolo naturale capace di scatenare la nostra **meraviglia**. Secondo la cromoterapia il blu calma la mente, favorisce la serenità e trasmette **fiducia**. Immersi nell'acqua riusciamo a scorgere un frammento di infinito e ci lasciamo andare, abbandonando ogni **tensione**.

3. UN CONCENTRATO DI POSITIVITA'

Secondo il biologo marino **Wallace J. Nichols**, autore di *Blue mind*, il **mare** ci rende più felici e rilassati. Le evidenze neuroscientifiche dimostrano che a contatto con l'acqua si innescano una serie di processi fisiologici e cerebrali in grado di influenzare il corpo e la **mente**. Il primo dato utile emerso dalle ricerche? I livelli d'**ansia** si abbassano. Il paesaggio marino ha l'effetto di una vera e propria medicina antistress: quando ci troviamo vicino all'acqua respiriamo meglio. Mentre il vento scompiglia dolcemente i capelli, l'organismo incamera **ossigeno** aiutando a calmare i livelli di stress e riprendere il contatto con il proprio inconscio.

E se il mare aiuta ad essere più FELICI e a ricaricare le PILE, è il luogo perfetto anche per mantenere l'allenamento con semplici esercizi da fare in spiaggia ed in acqua!

Vediamo quali:

1. **Camminare in acqua** è decisamente più faticoso che farlo sul bagnasciuga ma riuscirete ad ottenere risultati straordinari. Vi consentirà di avere le **gambe toniche e in forma**. Inoltre, il movimento dell'acqua produrrà un massaggio sulle gambe che andrà ad attivare la circolazione sanguigna e linfatica (ne abbiamo parlato approfonditamente QUI). Preferite le ore mattutine per camminare: l'acqua sarà fresca e voi potrete iniziare la giornata con il piede giusto!

2. **Per schiena, spalle, braccia e petto:** entrate in acqua fino a che non vi sfiori le spalle, coi piedi ben saldi a terra, tenere le mani aperte distendere le braccia, e portarle avanti e indietro per una ventina di volte spingendo l'acqua.

3. **Per gambe e glutei:** in piedi, tenere inizialmente le gambe larghe, per poi chiuderle e aprirle velocemente, appoggiate solo sulla punta dei piedi, per circa cinquanta volte. Una variante che fa lavorare soprattutto l'interno cosce è quella, sempre partendo da gambe un po' divaricate, di incrociarle velocemente tra loro – anch'essa da ripetere una cinquantina di volte.

Vuoi sapere come fare per prenderti cura del tuo Corpo durante l'estate?

FAI IL CHECK UP ONLINE, LA TUA PERSONAL SKIN TRAINER TI DARA' TUTTI I SUGGERIMENTI CHE TI SERVONO!

```
[button_6 bg="orange" text="" align="center" href="" new_window="Y"/]
```