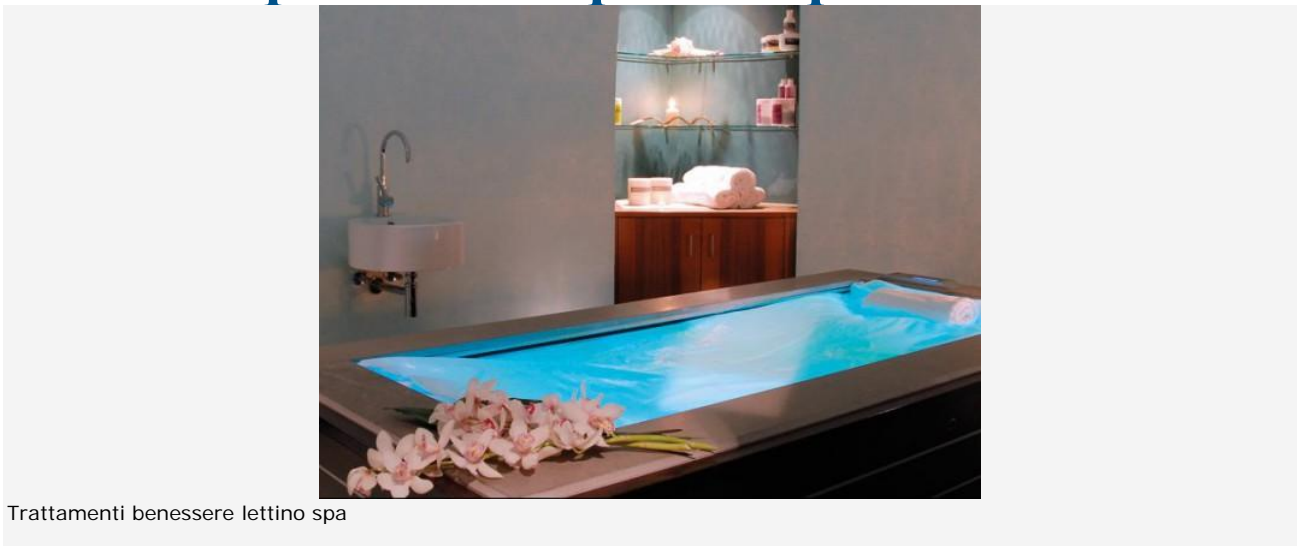


Il sito ha raggiunto **500.000 visite giornaliere**

Link: <http://www.lastampa.it/2013/02/13/societa/viaggi/montagna/tutti-in-pista-e-dopo-in-spa-sMf0l2sLtIOxPZFmPgrBbK/pagina.html>

13 Febbraio 2013

Tutti in pista, e dopo in Spa



Trattamenti benessere lettino spa

Nelle principali località sciistiche arrivano i trattamenti ad hoc per gli sportivi. Perché anche il dopo-sci ha i suoi comandamenti e gli hotel si adeguano.

FLAMINIA GIURATO (NEXTA)

Lo **sci** è uno degli sport preferiti da chi ama le mete invernali, e può essere praticato ad ogni età, a partire dai quattro anni. Bisogna comunque attenersi a **regole precise** per non incorrere nel rischio di rovinarsi la vacanza. Prima di tutto è bene nutrirsi adeguatamente durante la prima colazione con latte e cereali e proseguire con spuntini nutrienti, scegliere le piste adatte alle proprie capacità tecniche, evitare di mangiare troppo a pranzo e abolire le bevande alcoliche, che mettono a dura prova la reattività muscolare e la capacità di attenzione.

Mai sforzarsi se sopraggiunge la stanchezza e, in caso di cadute non gravi con distorsioni, strappi muscolari e contusioni, va bene anche l'automedicazione con ghiaccio o prodotti antinfiammatori. E' buona norma utilizzate sempre gli occhiali per proteggere gli occhi dal sole e dal vento e, nell'eventualità di irritazione vanno usati colliri anti congestionanti. Attenzione alle scottature in montagna, da evitare grazie alle protezioni solari. Infine bisogna coprire la testa, le orecchie e la gola per il freddo e per il vento.

Bisogna ricordarsi, inoltre, che non ci si improvvisa atleti e che la preparazione fisica è importante: per sciare senza farsi male è necessario avere un minimo di allenamento, almeno quanto basta per evitare stiramenti, distorsioni e fratture. Prima della tanto agognata **settimana bianca** basterebbe iniziare a fare qualche esercizio per tonificare i muscoli delle gambe, della schiena, dell'addome e delle braccia, come anche jogging per acquistare più fiato. Una volta prese in considerazione queste accortezze via libera alle giornate sugli sci a solcare la neve soffice.

E a fine giornata, dopo la fatica, vale la pena rilassarsi con trattamenti benessere studiati ad hoc per rilassare la muscolatura e infonderle nuova energia. Tra le strutture di maggior rilievo l' **Excelsior Resort** (tel. 0474.501036; www.myexcelsior.com), ai piedi a San Vigilio di Marebbe (BZ), dispone di un centro benessere su cinque piani. Propone La magia del cirmolo ®, uno speciale rituale che prevede l'uso di bastoncini di cirmolo per i massaggi rilassanti e decontratturanti.

DV Chalet Boutique Hotel & Spa di Madonna di Campiglio (TN) (Via Castelletto inferiore 10; Tel: 0465/443191; www.dvchalet.it) propone i massaggi alpini agli estratti di fiori di fieno e ginepro, che offrono al corpo distensione e vigore. Oppure agli estratti di timo serpillio e di cirmolo per tonificare e depurare, inducendo un profondo rilassamento, ma anche all'arnica e iperico, per ridare nuova vitalità ad articolazioni e muscoli stanchi. Il **Romantik Wellness Hotel Santer** di Dobbiaco (BZ) (Via Alemagna 4; Tel. 0474.972142; www.romantikhotels.com/Toblach) dedica agli amanti della neve il massaggio sportivo all'arnica, da effettuare sia prima sia dopo le attività sulle neve, che siano cispolate, discese in snowboard o sugli sci. Da provare anche il massaggio con spazzole monasteriali con olio di marmotta, trattamento che attiva soprattutto la muscolatura e il tessuto connettivale o il rilassante massaggio al cedro, con olio al di cedro, arancio e rose.

Tra i "giganti di pietra" del Latemar e del Catinaccio sorge il **Romantik Hotel Post** (Via Carezza 30, Nova Levante; Tel. 0471.613113; www.romantikhotelpost.com) vicino al Lago di Carezza. La proposta di benessere dedicata agli sportivi si chiama "Forza delle Dolomiti" e comprende 1 bagno di fieno, 1 bagno "Oliolatte Cavallino care" con effetto distensivo e anti-stress, 1 massaggio al fieno di montagna, 1 bagno in corteccia di pino, 1 impacco alle erbe, 1 trattamento viso "Cavallino care Romantik" e 1 massaggio classico "Cavallino care".