L'ultimo ritrovato

Un tappeto "magico" per allenarsi Riproduce la camminata sulla sabbia

Consente di aumentare il dispendio energetico senza destabilizzare la frequenza cardiaca. E' il tappeto "sand wellness", una soluzione innovativa che sarà presentata in anteprima domani alle 11 nell'auditorium del municipio di Roveredo in Piano: un attrezzo ginnico che riproduce gli effetti benefici della camminata sulla spiaggia.

Nasce dalla necessità di una soluzione semplice e naturale a tutte quelle problematiche posturali derivanti dall'avanzare dell' età, dallo stile di vita e da imprevisti che possono provocare traumi o incidenti.

"Sand Wellness" – una sorta di tappeto che riproduce la camminata sulla sabbia – permette di rieducare e recuperare tutte quelle funzioni posturali, articolari, per mezzo di un'attrezzo ginnico che riproduce la sabbia, considerata fin dall'antichità collegata alla riflessologia e alle funzioni vitali del corpo umano.

«La maggiore resistenza offerta dalla sabbia – ha spiegato Vito Fantin, che ha partecipato al progetto – aiuta la muscolatura a lavorare meglio e a evitare l'impatto sulle superfici articolari come avviene su una superficie rigida».

I risultati dello studio svolto dal dipartimento di scienze motorie dell'Università di Udine confermano un maggiore dispendio energetico (circa 20%) per le attività svolte su "Sand Wellness" rispetto a una superficie rigida (per esempio parquet), poichè la morbidezza e la mobilità di questo tappeto migliorano la percezione del corpo nello spazio ma costringono il soggetto a continui aggiustamenti per evitare di perdere l'equilibrio con conseguente aumento del consumo calorico. *(m.m.)*

© RIPRODUZIONE RISERVATA