

Tanti buoni motivi per cui ogni atleta dovrebbe fare floating!



Il Floating (o Galleggiamento) è una tecnica tramite cui un individuo è posto a galleggiare in una densa soluzione di sale di Epsom e acqua all'interno di una vasca specificamente progettata. E' una modalità di rilassamento e riduzione dello stress eccezionale ed estremamente efficace. Si tratta di una tecnica largamente conosciuta e utilizzata da numerosi atleti di fama mondiale per trattare condizioni fisiche legate allo sport e al recupero fisico. E' anche d'ausilio a chi non fa sport, ma vuole ridurre i livelli di stress.

Benefici cumulativi

E' da sottolineare che gli effetti positivi del floating sono anche cumulativi: più si utilizza questa tecnica e più benefici si provano. Dopo alcuni galleggiamenti i nostri clienti riferiscono di sentire il bisogno di tornare nella vasca, diventa quasi un'esigenza fisica. Sportivi di varie discipline utilizzano questa tecnica per ottimizzare gli effetti degli allenamenti, ridurre la fatica fisica e velocizzare il recupero dagli infortuni.

Quali atleti fanno floating?

Nonostante il galleggiamento sia diffuso da tempo, è più praticato in alcuni sport rispetto ad altri. Di solito il floating viene usato da:

- Corridori
- Yogin
- Atleti di CrossFit
- Lottatori di Arti Marziali Miste (MMA) e sport di contatto
- Calciatori
- Donne in gravidanza (sì, portare un bambino in grembo vi rende delle atlete!)

I benefici del Floating

L' AIS (Australia Institute of Sport) vede l'uso del floating come integrazione del regime di allenamento dei suoi atleti. Tra i numerosi benefici del galleggiamento troviamo:

- Riduzione dei tempi di recupero
- Incremento di energia fisica
- E' lo spazio ideale per la visualizzazione
- Rinforza il sistema immunitario
- Riduce i livelli di acido lattico nel corpo
- Migliora la resistenza fisica alla fatica

Nella vasca di galleggiamento, la gravità non è un problema. Dato il rilassamento completo che offre, fornisce ai muscoli tutto il riposo di cui necessitano. I benefici sono davvero impressionanti. Quando una persona è nella vasca di galleggiamento, ogni singolo muscolo del corpo ha tutto il tempo per rilassarsi e recuperare. Probabilmente penserete che stendersi sul divano o sul letto possa avere lo stesso effetto, ma in questi casi c'è sempre la gravità di mezzo che agisce sui muscoli e molte altre parti del corpo.

Inoltre, il sale di Epsom è formato da solfato di magnesio, che è un eccellente miorellassante e "protettore" delle articolazioni. Quando un atleta è nella vasca di galleggiamento, il tempo di recupero post-allenamento si riducono notevolmente. Un recupero che generalmente richiederebbe tempi molto lunghi viene compresso in poche ore.

Dato che galleggiare in grandi quantità di sale di Epsom riduce l'impatto con la gravità, e si ridurranno a loro volta gli stressor muscolari, articolari e ossei. Questo migliora il funzionamento dell'apparato circolatorio in tutto il corpo, riattivando la microcircolazione, e riduce i tempi di recupero dopo un infortunio.

Il corpo ha dei meravigliosi recettori per l'allerta e il dolore, caldo e freddo etc, e quando il cervello riceve dei segnali di questo tipo reagisce di conseguenza. Tuttavia questo meccanismo non è progettato solo per fronteggiare un infortunio: tutti i segnali positivi di rilassamento provati durante il floating vengono ugualmente recepiti dal cervello, producendo uno stato di rilassamento profondo e completo.

Migliora le prestazioni sportive

Gli atleti che usano il galleggiamento in combinazione con le tecniche di visualizzazione ottengono un significativo miglioramento nelle prestazioni. Quando il cervello di un individuo si porta in fase theta, diventa molto più aperto alle suggestioni. Il sistema nervoso centrale può essere allenato a produrre la "performance perfetta". Ad oggi tantissimi atleti in Australia e Stati Uniti ed Europa utilizzano questa tecnica per rilassarsi e migliorare le prestazioni nei loro sport di riferimento.

Lavora contro la gravità

Durante il galleggiamento, la forza di gravità viene eliminata da muscoli e articolazioni e l'intero corpo entra in una fase di enorme rilassamento. La pressione sanguigna e il consumo di ossigeno si riducono, ma il flusso del sangue e la distribuzione di globuli rossi aumentano. Questi effetti combinati sono di grande aiuto agli atleti, perchè accelerano i tempi di guarigione dagli infortuni e aiutano ad assorbire il cortisolo, l'acido lattico e i vari carichi ormonali prodotti durante l'allenamento o la performance.

Riduce il rischio di infortuni

Il galleggiamento rilassa i muscoli e dà agli atleti un maggior grado di controllo del sistema nervoso, riducendo il rischio di infortuni durante l'allenamento o le competizioni, grazie soprattutto alla riduzione delle tensioni muscolari e articolari e all'aumento dell'elasticità. Il galleggiamento accelera

il processo di guarigione e rilascia grandi quantità di endorfine (antidolorifici naturali prodotti dal corpo).

Trovandosi in un ambiente che facilita l'isolamento sensoriale, che è un altro dei componenti del galleggiamento, l'atleta ha davvero lo spazio necessario per raggiungere il livello di concentrazione necessario per avere effetti tangibili sulle prestazioni sportive. Molti metodi di allenamento moderni sono incentrati sull'aiutare gli atleti a gestire al meglio l'"inner game" e sviluppare la sincronia perfetta tra corpo, mente ed emozioni, e quale posto migliore per ritrovare se stessi se non uno progettato ad hoc?

Il galleggiamento viene anche utilizzato da molte persone per identificare zone di tensione del corpo di cui non erano a conoscenza. Molti soggetti riferiscono di riuscire a percepire problemi in alcune parti del corpo durante il floating, che successivamente possono essere analizzati con specialisti del settore.

Insomma, puoi recuperare più velocemente, ridurre i rischi di infortunio, ridurre la tensione muscolare e migliorare le tue prestazioni semplicemente dando la giusta importanza al valore del rilassamento. La domanda quindi è, **quando inizierai a galleggiare anche tu?**

fonte: [Paramount Sports Recovery](#)