

Come creare una routine di immersioni a freddo*

Creare una routine di immersioni a freddo personalizzata sulla base dei propri obiettivi è semplice:

INIZIARE IN MODO GRADUALE E SICURO

Iniziate con una temperatura dell'acqua compresa fra 7 e 15,5°C per 1-2 minuti, prolungando gradualmente la durata e abbassando la temperatura man mano che aumenta la tolleranza.

FREQUENZA

Mirate a 2-4 sessioni settimanali, per un totale di 11 minuti alla settimana. Questo approccio è in linea con la ricerca che evidenzia i benefici ottimali di una esposizione al freddo regolare.

ATTEGGIAMENTO

Considerate il disagio iniziale come un'opportunità per acquisire calma e resilienza. Tecniche di respirazione controllata, come respiri lenti e regolari, possono aiutare a gestire il freddo e a prolungare la durata dell'immersione.

* Prima di iniziare una qualsiasi routine di immersione a freddo, consultate il vostro medico per verificare che sia sicura per voi, soprattutto se soffrite di patologie pregresse, problemi circolatori o sensibilità al freddo.

