

# «Benessere con le terme d'estate»

## Monti (Mare Termale Bolognese): «Relax e corsi di fisiofitness»

**AD AGOSTO** il consueto appuntamento mensile con Mare Termale Bolognese ci porta alle terme. Ritagliando il coupon pubblicato in questi giorni su *il Resto del Carlino* i nostri lettori avranno uno sconto del 20% sull'accesso alle terme d'estate. Si tratta di un ingresso giornaliero fra piscine e ambienti climatizzati, giardini estivi, corsi fitness, percorsi vascolari, sauna e hammam disponibile, senza prenotazione, in tutti i centri Mare Termale Bolognese. Abbiamo parlato dei benefici delle terme con il patron del Gruppo Monti Salute Più, il professor Antonio Monti.

**Professor Monti, quanto è importante la medicina termale?**

«È fondamentale per l'essere umano in quanto garantisce salute e longevità attraverso fitness, benessere termale e tramite cure termali ad hoc».

**Qual è la differenza fra le due discipline?**

«Il fitness e benessere termale comprende tre tipi di prestazioni: i bagni termali per il relax e il benessere, i corsi di fisiofitness termale e l'acquatraining termale. I bagni termali portano al raggiun-

gimento di un vero e proprio benessere psicofisico, grazie a vari tipi di energia che sprigionano: energia idrotermica, in quanto in tutte le nostre terme sono presenti piscine con acque a 32-33°C e a 37-38°C (crenoterapia); energia idrochimica, poiché le acque comprendono tre gruppi molecolari: bicarbonati e solfati che curano ossa e muscoli, calcio libero che rende bella la pelle. E ancora, energia idrodinamica, visto che le piscine termali sono una palestra fisica in cui l'acqua ha una resistenza 12 volte superiore all'aria e

quindi più aumenta la velocità degli esercizi più la resistenza del mezzo rafforza la muscolatura».

**E il ruolo degli idromassaggi?**

«In questo caso parliamo di energia idrocinetica: l'acqua con idromassaggi, infatti, è molto importante perché con i suoi flutti crea ioni negativi che rafforzano il sistema immunologico; mentre gli idrogetti stimolano i recettori total body; infine, l'energia idrostatica attiva la circolazione sanguigna dal basso verso l'altro a partire dagli arti inferiori, che trovano

nell'acqua termale un grande beneficio contro la stasi sanguigna e le algie».

**Per corsi di fisiofitness termale e acquatraining termale invece cosa si intende?**

«I primi, come i corsi di acquagym, G.a.g. e bruciagrassi, hanno l'obiettivo di tonificare la muscolatura, mobilitare il sistema osteo-articolare, attivare la circolazione sanguigna e linfatica, consumare calorie e migliorare la postura; l'acquatraining termale, invece, consiste in esercizi individuali di mantenimento, cura delle do-



### LO SCONTO

**Ingressi ridotti del 20% nelle piscine e altri ambienti presentando il coupon**

lenzie e rafforzamento muscolare. Queste due prestazioni, insieme ai bagni termali, formano un pacchetto termale ideale, che esprime il massimo delle sue potenzialità con una frequenza regolare, particolarmente conveniente se acquistato in forma di abbonamento».

**Zoe Pederzini**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

