

L'ESPERTO

Ironman e Spartan Race, l'ausilio della laserterapia per la prevenzione degli infortuni

Gazzetta
ACTIVEGazzetta Active:
tutte le notizieFitness: tutte
le notizie

Ivano Vellucci, fisioterapista e atleta di endurance, spiega come gestire al meglio la preparazione ed evitare l'eccesso di allenamento

Pierfrancesco Catucci

20 gennaio - MILANO



Ironman e Spartan Race, per tutti gli appassionati di sport endurance estremo, sono due tra le gare più belle in assoluto. Per arrivare a gareggiare, però, è fondamentale una preparazione fisica (ma anche mentale) estremamente accurata. Grande preparazione, resistenza e massima forza mentale, infatti, sono le basi su cui costruire la prestazione. Prioritario per portare a termine la gara è la capacità di calibrare l'allenamento per evitare blocchi causati da patologie da affaticamento o legate alla pratica eccessiva. Ecco, dunque, che in ausilio degli atleti, può tornare utile la laserterapia. Ne parliamo con il dott. Ivano Vellucci, fisioterapista (ma anche "Spartano") dello studio Galeno di Roma.

Ultim'ora

Tutte le notizie

G+

- | | |
|-------|--|
| 08:02 | ALLENAMENTO - Come fare se manca il fiato? Ecco le tecniche per allenarlo |
| 08:01 | ALLENAMENTO - Imparare dalla sconfitta: tutti i consigli di coach Rondelli |

Vedi altro >

Non perderti le **Newsletter** di Gazzetta
PROVALE SUBITO

SALDI GAZZETTA
G ALL INCLUSIVE E G+
IN OFFERTA SPECIALE
70% SCONTO!

La Gazzetta dello Sport
Troppo Bello

La Gazzetta dello Sport
ABBONATI ORA

Saldi Gazzetta, sconti fino al -70%!

come l'Ironman o la Spartan Race?

PUBBLICITÀ



“Direi tutte quelle patologie conseguenti all’overuse, dovute a sollecitazioni continue e protratte nel tempo di tendini, muscoli e articolazioni. Quindi ci troveremo di fronte a tendiniti, contratture e lesioni muscolari, sofferenze delle cartilagini e fratture da stress”.

Come dovrebbe approcciarsi, quindi, un atleta alla preparazione di questo genere di gare?

“Innanzitutto dovrebbe abitualmente effettuare attività di prevenzione volta a scongiurare il rischio di eventuali infortuni. Nel nostro studio, per esempio, ci occupiamo degli atleti dal punto di vista della prevenzione, consigliando di effettuare abitualmente sedute di stretching, mobilità articolare e trattamenti fisioterapici con strumentazioni all’avanguardia come la laserterapia”.



Nello specifico, quale ausilio può fornire la laserterapia durante la preparazione?

“La laserterapia, in particolare Hilterapia con Hiro TT, è un ottimo supporto che, utilizzato nel modo adeguato, può essere un valido aiuto nel prevenire alcuni traumatismi muscolo-osteo-articolari. Applicandolo ad esempio sulle catene muscolari più importanti può migliorare la loro elasticità”.

E nella cura degli infortuni?

utilissimo per la risoluzione di tendiniti, contratture muscolari, lesioni muscolari e legamentose, perché favorisce il drenaggio dei tessuti e accelera i processi di guarigione”.

Come gestire, invece, le conseguenze dell'over-training?

“Il modo migliore è capire innanzitutto quali sono stati gli errori che lo hanno generato affidandosi a professionisti del settore sia dal punto di vista fisioterapico che della preparazione atletica e impostando con loro programmi personalizzati. Il mio consiglio è sempre quello di non improvvisare”.

Seguici sui nostri canali social!

Facebook - Instagram



20 gennaio 2022 (modifica il 20 gennaio 2022 | 13:06)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE

ARCAPLANET

Trasportino Rider Metal Door Azzurro TG 1

SÜDTIROL

Racines: vacanze sulla neve con i bambini

ENI

Future Radio t'informa sul mondo dell'energia

INTESA SANPAOLO

"Grand Tour. Sogno d'Italia da Venezia a Pompei". Scopri la mostra alle Gallerie d'Italia, Milano.

VELASCA

Scarpe artigianali, fatte con cura.

SLOW

Fabbricato in Svizzera: 24 ore e solo 1 lancetta. L'orologio "slow" ti aiuta a vivere nel momento.

FORGE OF EMPIRES

Questo gioco di strategia è il miglior allenamento per il tuo cervello. Nessun download.

CAMPER IT

- 99€