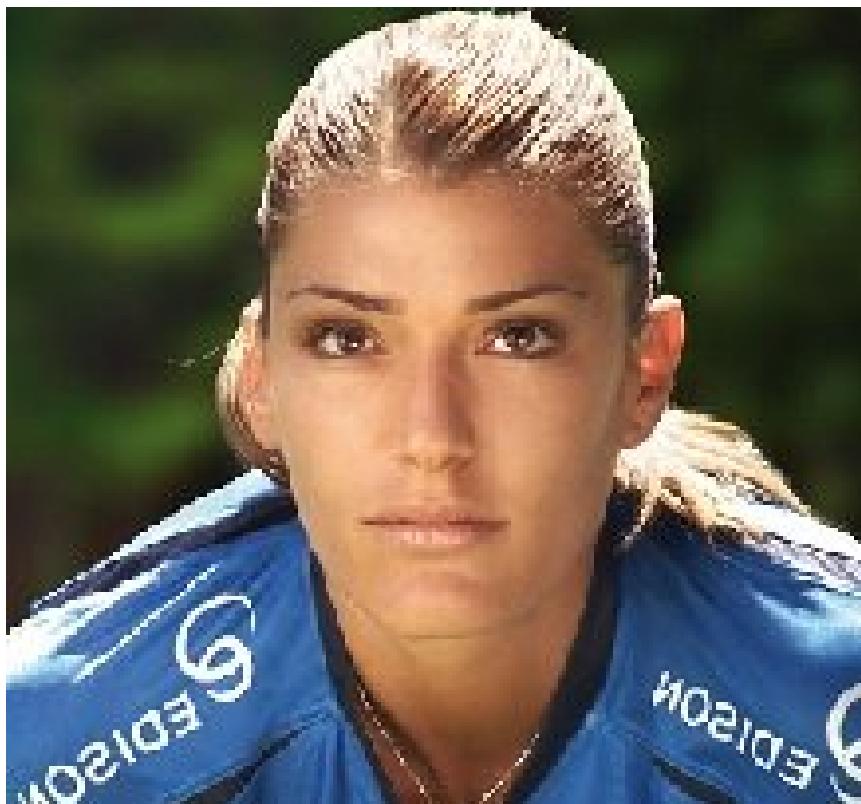


# Dalle tecniche riabilitative nasce un nuovo allenamento per riprendere a fare sport dopo l'estate

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



MILANO, 18 LUGLIO 2013 - Esercizi specifici per non perdere forma e tono muscolare nei periodi di riposo, come può essere la stagione estiva.

Ma anche per affrontare una nuova stagione sportiva senza incorrere in strappi, rotture e stiramenti tipici di uno scarso allenamento o di un periodo di inattività prolungato.

È l'allenamento preventivo riabilitativo pensato per gli sportivi professionisti, come la campionessa di volley Francesca Piccinini, ma anche per gli amatori.

«È un allenamento che vuole prevenire infortuni e che si avvale di tutta l'esperienza maturata nel campo della riabilitazione, adatto soprattutto ai periodi di minor attività -o inattività- sportiva: non è particolarmente impegnativo sotto il profilo fisico, quanto mirato a far lavorare ogni distretto del corpo», afferma Federico Valli, ortopedico e traumatologo, direttore sanitario del centro Medical Group di Cerro Maggiore (Mi) che ha seguito Francesca Piccinini in questi mesi.

«È studiato per un recupero ottimale della mobilità delle articolazioni, della forza muscolare in relazione alle caratteristiche morfologiche della persona e ad un miglioramento della propriocezione, ovvero della capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio e lo stato

di contrazione dei propri muscoli. Viene tarato sulle singole esigenze: con Francesca Piccinini, per esempio, abbiamo lavorato sulle zone maggiormente interessate dalla sua attività agonistica come spalle, ginocchia, caviglie e schiena, tenendo in considerazione la muscolatura, le parti maggiormente stimolate nella prestazione agonistica e, ovviamente, le osservazioni del suo preparatore atletico».

Ma non sono solamente gli sportivi professionisti i destinatari di questo particolare allenamento. «Molto spesso chi pratica sport in modo intensivo, anche se a livello amatoriale, si ferma o rallenta la propria preparazione nel periodo estivo. Alla ripresa dell'attività però possono insorgere dei problemi», afferma il medico.

Nello specifico l'allenamento preventivo riabilitativo viene effettuato su tre sottogruppi. Come spiega Lorenzo Nobile, fisioterapista di Medical Group: «Generalmente, costituiscono gli elementi necessari per la stabilizzazione, ovvero il sottosistema passivo (aspetti di mobilità articolare), il sottosistema attivo (componente muscolare) e il sottosistema di controllo (controllo muscolare dinamico). Portando al massimo livello ciascuno di questi elementi si può ottenere la risposta più efficace per quel preciso distretto corporeo». Il tempo richiesto è di circa tre mesi, 12 settimane.

«Parliamo di un periodo di allenamento indicato per gli atleti professionisti. Per gli amatori, il periodo può anche essere leggermente ridotto e aiuta a mantenere il fisico allenato anche lontano dai campi di gioco». Sono esercizi che vengono fatti sotto la stretta supervisione di un fisioterapista e con l'ausilio di particolari macchinari in previsione di un'attività sportiva più intensa nei mesi invernali. Conclude: «Occorre non dimenticare che lo stare fermi, non fare alcun esercizio per settimane o mesi, a fronte di una certa costanza nel praticare attività fisica, può essere dannoso per l'intera struttura corporea». [MORE]

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/dalle-tecniche-riabilitative-nasce-un-nuovo-allenamento-per-riprendere-a-fare-sport-dopo-l-estate/46298>