

# 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 stimulate 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>