

“ Adottare un'alimentazione adeguata prima, durante e dopo la pratica sportiva è fondamentale per la salute dell'organismo. ”



CONSULENZA ATLETICO-NUTRIZIONALE

La consulenza atletico-nutrizionale permette di **correggere piccoli e grandi errori** nelle proprie abitudini alimentari, dello stile di vita e dello sport praticato, che possono compromettere la prestazione e lo stato di salute generale. Inoltre, si potrà comprendere il **quadro di salute generale** dell'atleta in relazione allo sport praticato e si potrà richiedere il **planning dietetico personalizzato** per gli allenamenti e per le gare. I benefici di un'abitudine alimentare sana comprendono:

- recupero veloce
- diminuzione del rischio di malattia e infortunio
- maggiore energia e una idratazione ottimale
- equilibrio tra massa grassa e magra
- sonno ristoratore.



RC THERAPY



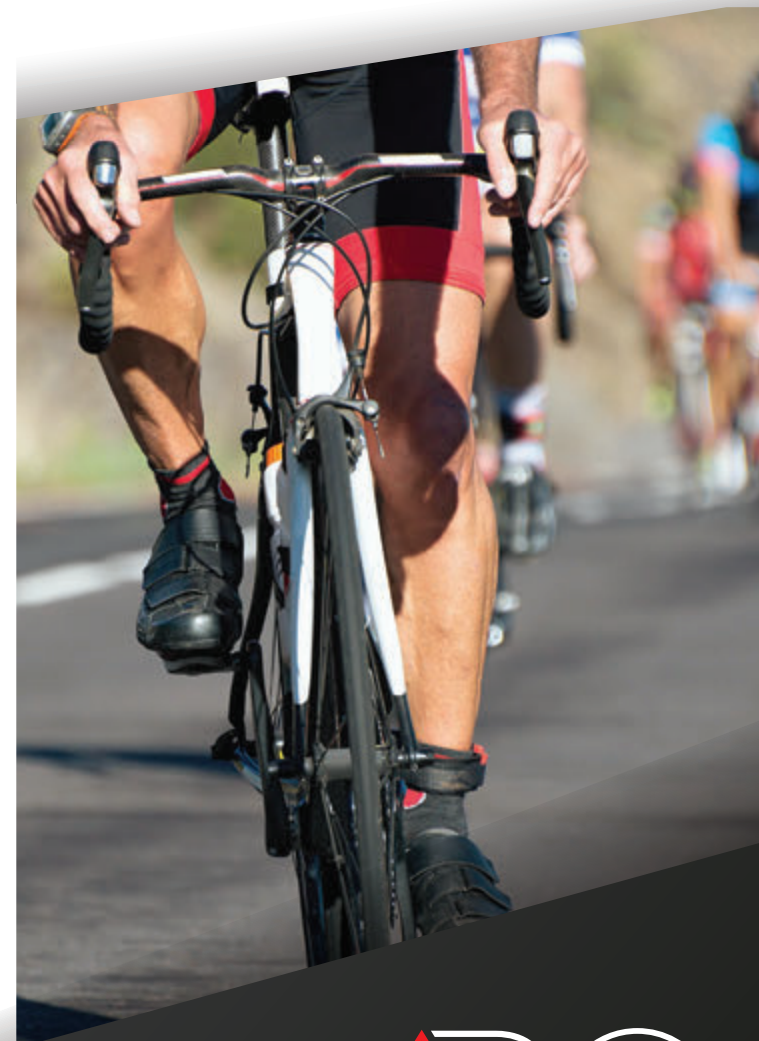
RC Therapy



www.rctherapy.it

Via Vanoni, 14 - 30027 San Donà di Piave (VE)
Tel. +39 0421 222587 - info@rctherapy.it

SERVIZIO DI VALUTAZIONE FUNZIONALE E BIOMECCANICA DELL'ATLETA





TEST DI SOGLIA ANAEROBICA PER IL CICLISTA

- il test di valutazione viene svolto sulla propria bici collegata ad un cicloergometro
- si esegue un test incrementale a potenze crescenti
- il test si interrompe al raggiungimento della propria potenza critica
- vengono valutati i valori di soglia
- l'allenamento può essere migliorato lavorando sulla base delle soglie individuali

TEST DI SOGLIA ANAEROBICA PER IL PODISTA

- il test di valutazione viene svolto sul tapis roulant
- si esegue un test incrementale a velocità crescenti o a pendenze crescenti (per chi fa corsa in montagna, sci di fondo o sci alpinismo)
- il test si interrompe al raggiungimento della propria potenza critica
- vengono valutati i valori di soglia
- l'allenamento può essere migliorato lavorando sulla base delle soglie individuali
- è possibile stimare le intensità e i tempi di gara

DELOS ricerca scientifica e innovazione

Il sistema *Delos*, sviluppato dal dott. Dario Riva, si applica mediante una metodologia che esalta le potenzialità dell'allenamento propriocettivo.

Come lavora DELOS?

- **Analisi dei test propriocettivi:** specifici test definiscono il profilo propriocettivo ed il livello di stabilità, delineando quello di partenza.
- **Allenamento propriocettivo ad alta frequenza:** le sedute di lavoro si basano sui risultati dei test.
- **Endurance propriocettiva e rimodellamento strutturale:** l'allenamento migliora la resistenza del controllo neuromuscolare e stimola l'adattamento strutturale di legamenti, capsule articolari e tendini.
- **Monitoraggio dei risultati e analisi dei dati.**

A chi è rivolto DELOS?

- atleti
- patologie ortopediche
- patologie neurologiche e disturbi del movimento
- prevenzione delle cadute
- prevenzione dei disordini posturali dei bambini
- speciali campi di applicazione



“ Gli esercizi in sospensione a gravità ridotta permettono di migliorare la prestazione atletica in termini rapidi. ”

NEURAC® VALUTAZIONE BIOMECCANICA E POSTURALE

Attraverso il sistema *Redcord®* si valuta la funzionalità muscolo-scheletrica nella sua globalità per mezzo della **metodologia NEURAC®** che permette di individuare gli squilibri ed i compensi presenti.

La correzione delle alterazioni emerse permette di ottenere un ottimale **equilibrio posturale** che migliora la stabilità, l'interazione tra in diversi distretti muscolari, la performance atletica oltre a ridurre il rischio di infortuni.



Obiettivi

- Correzione dei compensi muscolari
- Analisi e miglioramento della qualità del movimento
- Prevenzione delle lesioni
- Miglioramento delle prestazioni

A chi si rivolge?

A tutti coloro che vogliono migliorare la propria prestazione atletica, soprattutto nello sportivo amatoriale, ma anche a chi voglia mantenersi attivo e contrastare le problematiche muscolo-scheletriche croniche.

Quali pratiche sportive?

- Ciclismo e Podismo
- Calcio
- Pallavolo e beach-volley
- Nordic-walking
- Sci nordico e sci di fondo
- Nuoto