

SPORT INVERNALI GLI ALLENAMENTI ISO-INERZIALI

L'Italsci come la Juve Rivoluzione in palestra

Gli atleti Fisi usano una nuova macchina dai risultati eccellenti

La D.11 Desmotec utilizzata anche da Udinese, Bologna, Toro, Verona e dal Basket Biella. Pure Pirlo è rinato con il lavoro iso-inerziale

PAOLO VIBERTI

DA oggi si fa sul serio. E su più fronti: non solo sci alpino, con discesa uomini in Canada e gigante donne in Colorado...



Tre azzurre gigantiste a Novarelo con la D.11 Desmotec, macchina che sviluppa l'allenamento iso-inerziale. Oltre a Giulia Giansini (in piedi, ma assente stasera ad Aspen perché infortunata) vediamo Denise Karben e Manuela Moelgg (Pentaphoto)

del'atleta tramite una tracolla che funge da albero, tirando il quale la cinghia arrotondata sull'asse si svolge, producendo una rotazione ad alta velocità.

ciando a tirare si inizia la successiva ripetizione, e così via per tutta la durata dell'esercizio.

te al Milan quasi nessuno ipotizzasse una "seconda" giovinezza del centrocampista azzurro. Ma cos'è il metodo iso-inerziale? Lo spiega Vittorio Micotti, coordinatore dei preparatori atletici della Nazionale italiana di sci alpino.

ile con la metodologia isotonica. In ambito riabilitativo, le apparecchiature iso-inerziali permettono di ricreare situazioni di attivazione muscolare direttamente legate alle accelerazioni dell'atleta, modulabili e direttamente proporzionali alla forza espressa, raggiungendo più facilmente maggiori carichi di lavoro e un miglior condizionamento muscolare.

con un cavo, che può esser collegato al bacino o a un arto, si ha questo riavvolgimento del cavo che crea un sovraccarico eccentrico, creando per l'appunto un ciclo di contrazione.

MILAN «Per noi è fondamentale esercitare un certo tipo di muscolatura - afferma il ct degli uomini, Claudio Ravetto - e questa macchina ci permette di essere preparati alle sollecitazioni che lo sci scatenano».

OGGI TANTE GARE Salto, squadre miste Gran podio azzurro!

PAZZESCO a Lillehammer: nella prima gara di salto a squadre miste inserita in Coppa del Mondo (e ci sarà anche ai Mondiali 2013 in Val di Fiemme)...

PIU' GIGANTISTE CHE DISCESISTI DA PODIO In discesa il podio è davvero difficile per gli uomini, perché Paris (forse il migliore), Fill, Innerhofer, Marsaglia, Klotz, Heel e Casse possono ambire a un posto tra i dieci.

CLARA PUNTA DEL FONDO Parte da Gallivare l'avventura del fondo di Coppa: oggi 15 km maschile e 10 km femminile in tecnica libera.

PITTIN, CURIOSITA' AL RIENTRO Oltre al salto, in Norvegia esordirà pure la combinata nordica con Gundersen oggi e Penalty race domani.

EDOMANI TORNA ZOEGELER I programmi SCI ALPINO. Donne ad Aspen (Usa): oggi gigante, ore 18.15 e 21.15 italiane: domani slalom, ore 18 e 21. Uomini a Lake Louise (Can): oggi discesa ore 19.30...

Oroscopo DEL 24 NOVEMBRE 2012. Section containing horoscope readings for various zodiac signs like Ariete, Toro, Scorpione, etc.

Table with betting odds: OGGI SCOMMETTIAMO SU... Con 3 euro se ne vincono 34, con 10 euro se ne vincono 114. Columns include Date, Time, Manifold, Odds, etc.

METEO: Weather forecast section including maps of Italy and temperature charts for various cities.

I PROGRAMMI TV DI OGGI: TV schedule section listing programs on Rai 1, Rai 2, Rai 3, Retequattro, Canale 5, and Italia 1.

Premium Calcio, Eurosport, Sky Sport 1, 2, 3: Sports schedule section listing football matches and other sports events.

TUTTOSPORT VITTORIO OREGGIA: Advertisement for sports news and editorial services.