



GALILEO 18 by GRUPPO KOELLIKER PARTNER DE LA MEZZA MARATONA DI TORINO

Sedute gratuite dei fisioterapisti di Koelliker per gli atleti in gara e i consigli per prepararsi al meglio ad un mese dalla manifestazione sportiva.

13 aprile 2025 | Piazza Castello, Torino

Un'equipe di fisioterapisti a disposizione degli atleti de **La Mezza Maratona di Torino**, a calendario il 13 aprile 2025, per effettuare sedute gratuite, prima e dopo la gara.

È questa la novità che nasce dalla partnership tra **Galileo 18 by Gruppo Koelliker**, centro di fisioterapia torinese leader nella riabilitazione e medicina dello sport, e Base Running, l'organizzazione de La Mezza Maratona di Torino.

Da sempre vicino al mondo dello sport e attivo nel sostegno della cultura della prevenzione e dei corretti stili di vita, Koelliker mette in pista i suoi migliori specialisti per una manifestazione sportiva importante sul territorio. Sette fisioterapisti dello sport di Galileo 18 saranno presenti il 13 aprile presso uno stand dedicato in Piazza Castello, alla partenza e all'arrivo della gara, per offrire gratuitamente consulenza, massaggi e manipolazioni ai runners.

Affrontare una mezza maratona è una sfida che richiede non solo resistenza fisica ma anche una strategia ben pianificata per evitare infortuni e migliorare la performance. A meno di un mese dalla gara gli specialisti Koelliker hanno stilato una serie di consigli che vanno dall'allenamento all'alimentazione fino alle strategie durante la corsa.

Allenamento per la mezza maratona: costruire resistenza e velocità

Una preparazione ottimale prevede almeno 8-12 settimane di allenamento, con sessioni mirate per sviluppare resistenza, forza ed efficienza di corsa.

Cosa fare

- Allenamenti progressivi: alternare corse lunghe a ritmo lento con sessioni più brevi a intensità maggiore.
- Ripetute: migliorano velocità e capacità di resistenza cardiovascolare.
- Allenamento di forza: esercizi per core, gambe e piedi riducono il rischio di infortuni e migliorano la stabilità.
- Stretching e mobilità: praticare esercizi di allungamento e mobilità articolare previene contratture e rigidità muscolare.

Cosa evitare

- Aumentare troppo rapidamente il chilometraggio: rischi sovraccarichi e infortuni. Si consiglia di incrementare la distanza massimo del 10% a settimana.
- Correre sempre alla stessa intensità: variare il ritmo per abituare il corpo a diversi sforzi.
- Ignorare i segnali del corpo: se si avverte dolore persistente, ridurre i carichi o consultare un fisioterapista.

Riscaldamento e prevenzione Infortuni

Prima di ogni corsa, un buon riscaldamento riduce il rischio di lesioni muscolari.

- Esercizi di mobilità articolare per caviglie, ginocchia e anche.
- Andature tecniche (skip, calciata, affondi frontali e laterali) per attivare la muscolatura.
- Corsa lenta progressiva per aumentare la temperatura corporea.

Dopo l'allenamento, è fondamentale un defaticamento graduale e lo stretching per favorire il recupero muscolare.

Alimentazione e idratazione: il carburante giusto per la gara

La dieta del runner deve garantire energia, resistenza e un recupero ottimale.

- Carboidrati complessi (pasta, riso, patate, pane integrale) per mantenere le scorte di glicogeno muscolare.
- Proteine magre (pollo, pesce, uova, legumi) per il recupero muscolare.
- Grassi sani (olio d'oliva, frutta secca, avocado) per energia a lungo termine.
- Idratazione costante: bere almeno 2 litri d'acqua al giorno e integrare sali minerali come sodio, magnesio e potassio per prevenire crampi e affaticamento.

Strategia di gara: come affrontare i 21 km

Una gestione intelligente delle energie è essenziale per concludere la mezza maratona al meglio.

- Primi 5 km: ritmo controllato, senza forzare.
- Dai 6 ai 15 km: mantenere una velocità costante, ascoltando il proprio corpo.
- Ultimi 6 km: se si hanno ancora energie, aumentare gradualmente il ritmo fino al traguardo.

Consiglio extra: Evitare esperimenti con scarpe o integratori nuovi il giorno della gara.

Prepararsi con metodo è la chiave per raggiungere l'obiettivo senza rischiare infortuni.

<https://www.centrofisioterapiatorino.it/>