

Hockey Club Bolzano punta sul benessere psicofisico degli atleti con il nuovo Performance Center

Dalla collaborazione tra HCB Alto Adige Alperia, Starpool e il dottor Christian Thuile, nasce un format all'avanguardia che combina innovativi protocolli scientifici e attrezzature di ultima generazione per migliorare il recupero degli atleti e potenziare le performance in campo.



Ph. Gaia Panozzo

Ziano di Fiemme, Bolzano, 1 settembre 2021 **Il benessere psicofisico come base della performance atletica, la rigenerazione e il recupero come fondamenta della prestazione:** concetti sempre più diffusi nell'universo sportivo, di cui è convinto sostenitore il team dell'**Hockey Club Bolzano**.

Squadra di punta dell'hockey italiano e protagonista della ICE Hockey League, campionato mitteleuropeo con 14 squadre proveniente da 6 Nazioni, l'HCB Alto Adige Alperia si è affidato all'esperienza **Starpool**, azienda italiana da oltre 45 anni specializzata in wellness design, e alla consulenza del dottor **Christian Thuile**, medico-chirurgo specializzato in medicina sportiva e rigenerativa e coordinatore del Medical Team dei Foxes, per la realizzazione del nuovo **Performance Center**. Uno spazio di oltre 200 metri quadrati all'interno del **Palaonda** di Bolzano dove, dopo gare e allenamenti, i giocatori della prima squadra possono **ripristinare i giusti valori fisiologici e biologici**, recuperando e, soprattutto, **incrementando le forze**.



Ma non solo: il Performance Center aiuta i campioni a **lavorare anche sulla concentrazione mentale**, elemento fondamentale per raggiungere ottimi risultati sul ghiaccio.

Il Performance Center si configura come un format innovativo dedicato al recupero degli atleti e al potenziamento delle prestazioni: i **benefici tradizionali del wellness** – in particolare quelli originati dalle alte temperature della sauna – si uniscono alla rigenerazione psicofisica derivata dal **galleggiamento asciutto in assenza di gravità** e agli effetti della **crioterapia**. A guidare gli atleti nel corretto utilizzo di queste attrezzature all'avanguardia, speciali **protocolli scientifici** elaborati ad hoc dal dottor Thuile in collaborazione con Starpool. I giocatori possono così godere dell'azione combinata di sauna, galleggiamento e crioterapia, potenziando gli effetti dell'antica formula di salute e benessere "calore, acqua e riposo".

I medici sportivi invitano gli atleti a trascorrere del tempo in sauna, se possibile anche ogni giorno. La sauna, infatti, stimola la circolazione periferica e ha effetti benefici sul sistema nervoso centrale, ma soprattutto favorisce un più rapido recupero sportivo grazie al veloce smaltimento delle tossine e dell'acido lattico. La **Sauna Infrared Combi di Starpool**, all'interno del Performance Center, è completa sia di stufa tradizionale sia di lampade infrarossi. Un innovativo doppio sistema che sintetizza il meglio dei due mondi sauna in un unico ambiente: le alte temperature della classica finlandese e il trattamento termico localizzato della infrarossi.

Zerobody è un sistema di rigenerazione psicofisica che permette all'atleta di galleggiare sopra 500 litri di acqua riscaldata a temperatura corporea, senza bagnarsi né spogliarsi. **Il galleggiamento è una tecnica di rigenerazione e rilassamento potentissima** che abbraccia la cura dell'insonnia e quella dei dolori cronici, il potenziamento cognitivo fino al recupero fisico per chi si allena intensamente o esce da un infortunio. Durante il galleggiamento determinate aree cerebrali si attivano, stimolando una risposta fisiologica opposta allo stress, con un conseguente miglioramento duraturo delle performance mentali; questo anche grazie ai contenuti multimediali di Mindfulness e tecniche di respirazione, realizzate da Starpool in collaborazione con atleti professionisti e neuroscienziati.

La **crioterapia**, infine, è un alleato fondamentale per la performance sportiva, perché restituisce energia al fisico mantenendo la tonicità muscolare. Con una temperatura di circa -140° e una permanenza intorno ai due minuti a sessione, riduce notevolmente i tempi di recupero dall'infortunio e ha effetti defaticanti per il post allenamento.

«In Starpool ci occupiamo da sempre del benessere delle persone e da alcuni anni supportiamo atleti professionisti e squadre sportive con soluzioni innovative per il recupero psicofisico – racconta il CEO di Starpool **Riccardo Turri** –. Siamo orgogliosi di essere stati scelti da HCB Alto Adige Alperia per la realizzazione del nuovo Performance Center. Nello sport, come nella vita, l'equilibrio tra corpo e mente è un aspetto fondamentale, così come la qualità del tempo dedicato al riposo e al recupero. **Lavoriamo ogni giorno a stretto contatto con medici e scienziati affinché il nostro Wellness Concept possa supportare gli atleti nella preparazione e nel mantenimento di una prestazione psicofisica ottimale** prima, durante e dopo la gara».

«Il protocollo che abbiamo messo a punto sarà di grande aiuto per il benessere psico-fisico degli atleti – spiega il dott. **Christian Thuile** –. L'hockey è uno sport ad alto dispendio di energie e il calendario particolarmente fitto comporta necessariamente tempi di recupero più stretti: per questo motivo, con la combinazione di strumenti come Zerobody, crioterapia e sauna, **saremo in grado di monitorare costantemente i valori dei giocatori e intervenire sul loro processo rigenerativo**. Un Performance Center di questo livello rappresenta sicuramente un'eccellenza per un club blasonato come l'HCB Alto Adige Alperia: **i successi sul ghiaccio passano in primis dalla salute dei giocatori**».

STARPOOL

wellness concept



www.starpool.com
www.hcb.net



Ufficio stampa DOC-COM

Media relations: Lucia Portesi, lucia.portesi@doc-com.it – M. +39 349 369 2989

Press office: Greta Vecchi, starpool.press@doc-com.it – M. +39 338 7088335

T. + 39 051 261449 – www.doc-com.it

Ufficio stampa HCB Alto Adige Alperia

Luca Tommasini, press@hcb.net – M. + 39 345 4611057

DOC-COM **Headquarter Bologna** Via S. Lorenzo, 20 - 40122 - T. + 39 051 261449 - welcome@doc-com.it

Doc Servizi **Company Headquarter Verona** Via L. Pirandello, 31/B - 37138

DOC-COM **Network Italy** Milano, Roma, Bolzano, Udine, Torino, Genova, Venezia, Firenze, Ancona, Napoli, Bari, Potenza, Catanzaro, Catania, Cagliari, Ivrea, Novara, La Spezia, Piacenza, Bergamo, Brescia, Vicenza, Padova, Ferrara, Rimini, Foligno, Salerno, Matera

www.doc-com.it

