

STARPOOL

wellness concept

Dorothea Wierer e il recupero firmato Starpool

Dorothea Wierer, l'atleta più rappresentativa e vincente nella storia del biathlon italiano, si affida a Starpool che, per le esigenze della campionessa, ha progettato una Recovery Station con protocolli studiati ad hoc per il recupero di corpo e mente.



Ziano di Fiemme, 08 novembre 2022_ Dorothea Wierer ha portato il Biathlon italiano a livelli mai visti prima. Lo testimonia il suo palmares: prima donna italiana a vincere nei sette formati di gara, tre volte campionessa del mondo nelle competizioni individuali, due volte vincitrice della Coppa del Mondo e tre volte bronzo olimpico – l'ultimo conquistato a Pechino 2022.

L'altra faccia della medaglia per una fuoriclasse come la Wierer è però fatta di preparazioni lunghe e rigorose, allenamenti senza sosta, resistenza alla fatica e al dolore. Gli atleti professionisti sono noti per sottoporre il loro fisico a notevoli sforzi e grandi sacrifici per raggiungere i livelli di forma ideali per vincere.

“Mi alleno 700/750 ore in un anno: sulla neve in inverno, in bicicletta, in palestra e sugli skiroll in estate – racconta Dorothea Wierer – A questo si aggiungono le sessioni quotidiane di tiro e naturalmente le gare, che comportano continui spostamenti in tutto il mondo. Il biathlon richiede una grande resistenza alla fatica ma non solo, perché combina due specialità, lo sci di fondo e il tiro a segno con la carabina. Per quest'ultimo servono concentrazione, rapidità, freddezza, perché con 5 colpi ci si gioca l'intera gara. È fondamentale quindi ottimizzare la prestazione fisica, dosandola in

funzione del momento della competizione e è imprescindibile che corpo e mente recuperino dopo ogni gara o allenamento.”

La fase del recupero rappresenta infatti un momento cruciale nella routine degli sportivi professionisti. Soprattutto oggi: i ritmi serrati e i livelli di preparazione atletica sempre più elevati gli conferiscono un ruolo strategico, pari a quello della preparazione. Ed è sempre più evidente il suo impatto nei confronti della prestazione, sia singola, che stagionale. L'atleta deve quindi imparare a prendersi cura del fisico, gestendo i fenomeni fisiologici che si innescano dopo uno sforzo importante, per performare al meglio – a breve e a lungo termine – evitando di accumulare fatica per mantenere elevate le prestazioni nel tempo.

“Per noi sportivi la mente è fondamentale – prosegue Dorothea Wierer – perché la percezione dello sforzo e la lucidità aiutano a raggiungere buoni risultati durante una competizione. Anche qui il recupero è importante: nei protocolli studiati per me c'è una grande parte dedicata alle tecniche per favorire l'aspetto cognitivo”.

È per questo che oggi si parla e ci si concentra sul recupero e sull'allenamento sia mentale che neuromuscolare: il funzionamento dei due motori umani (corpo e mente) non può più essere valutato a compartimenti stagni. In quest'ottica, il biathlon è il perfetto esempio che racchiude in sé la necessità di coniugare sforzo fisico, e lucidità mentale e precisione.

Entrano quindi in campo nuove tecnologie e tecniche che prendono in considerazione tutti questi aspetti, lavorando su di essi sia a breve che a lungo termine, per il miglioramento dello stato di allenamento sia fisico che mentale.

“Starpool punta su applicazioni che tengono conto della fisiologia, dei suoi effetti e dell'impatto che hanno sull'aspetto sia fisico che mentale, coniugando questi ambiti con le necessità di un atleta professionista - spiegano dal reparto di ricerca scientifica di Starpool - In aggiunta, queste applicazioni possono concorrere a coadiuvare i trattamenti medici durante la gestione di infortuni muscolari o articolari oppure contusioni, giocando così un ruolo importante sia nell'immediato momento post infortunio che nel percorso di ripresa che si svolge nei giorni seguenti”.

Il recupero sportivo è stato strutturato in base allo studio delle esigenze individuali dell'atleta, declinandolo a seconda delle giornate di allenamento, di competizione o di scarico. Le applicazioni di freddo, caldo e galleggiamento possono portare grossi benefici a seconda della loro combinazione e tempistica. Per questo motivo nell'abitazione di Dorothea Wierer è stata installata una vera e propria Recovery Station: sauna finlandese, infrared therapy e dry float therapy con Zerobody la cui alternanza è stabilita da protocolli realizzati ad hoc da Starpool per l'atleta.

“Per me i benefici di sauna finlandese, sauna infra-red, reazioni fredde e il sistema di galleggiamento asciutto svolgono un ruolo davvero importante, e grazie alla Recovery Station che ho a casa posso veramente godere di questi benefici nei tempi e nei modi più opportuni, riuscendo ad integrare il recupero nella mia agenda sportiva e privata in totale privacy.” commenta Wierer.

Componenti della Recovery Station:

Sauna Finlandese:

La sauna è alleata indiscussa degli sportivi. Favorisce il recupero muscolare, oltre a mantenere il cuore sano e allenato. Il calore secco e intenso della sauna finlandese aiuta, infatti, l'allenamento cardiovascolare passivo nei giorni di scarico oltre a favorire il recupero della condizione psico-fisica ottimale dopo ogni programma di allenamento. Un ambiente che massimizza l'efficacia dell'attività fisica e che concorre a potenziare le prestazioni sportive elevandole sempre ai massimi livelli.

Infrared Therapy:

La infrared therapy è una tecnica che sfrutta il potere dei raggi infrarossi, stimolando la circolazione sanguigna, favorendo la cicatrizzazione della pelle e rilassando la muscolatura; una soluzione ottimale per ottenere sempre il massimo risultato dallo sport ad alta prestazione. Grazie al potere dei raggi infrarossi che trasmettono un profondo e tonificante calore, è possibile recuperare velocemente la condizione psico-fisica ottimale dopo lo sforzo fisico.

Dry Float Therapy:

Grazie all'innovativo Zerobody, tutti i benefici del galleggiamento diventano facilmente accessibili in una soluzione versatile ed efficace, che permette di massimizzare l'attività sportiva favorendo un recupero veloce e completo, per sostenere l'impegno e la dedizione di atleti, preparatori sportivi e professionisti dello sport. Efficace già dopo 20 minuti, è la soluzione ideale nello sport ad alta prestazione, dove i ritmi serrati richiedono di ottimizzare i momenti dedicati al riposo e al recupero. I contenuti di Mindfulness e di respirazione guidata in dotazione, inoltre, permettono agli atleti di massimizzare il riposo, allenando la mente con programmi per la concentrazione e la gestione dello stress.

Starpool - Wellness Concept made in Italy

Starpool da quasi 50 anni realizza prodotti e servizi pensati per il raggiungimento di un benessere fisico e mentale. Mettendo la persona al centro, con l'obiettivo di rendere il wellness una pratica accessibile e quotidiana, crea spazi e percorsi adatti a tutte le destinazioni, a fianco di progettisti, aziende e operatori dei settori hospitality, health, sport ed estetico. Il tutto seguendo la mission di un wellness tailor-made, per un benessere su misura che entra anche nel mondo private della casa, come parte della vita di tutti i giorni.

Alla base del DNA di Starpool: calore, acqua e riposo, la cui alternanza genera benefici autentici che impattano positivamente sulla vita delle persone: dalla salute preventiva al recupero muscolare, dal vivere bene come allenamento quotidiano al benessere mentale.

Casa Starpool si trova in una vera e propria spa a cielo aperto, la Val di Fiemme, da cui trae continua ispirazione in uno scambio continuo, prendendone in prestito i materiali, come il legno, e restituendole un impegno costante e quotidiano per il futuro in termini di sostenibilità, a partire dallo sviluppo di tecnologie innovative di monitoraggio e risparmio energetico.

Con oltre 4.000 spa Starpool raggiunge 78 Paesi nel mondo, in cui è presente con 4 filiali estere e 26 distributori.
<http://www.starpool.com/>