



doctor **run**

Dott. Matteo Mugnaioli



Care/i runners della “**MARATHON BIKE**”,

siamo lieti di informarvi della convenzione stipulata con il “DOCTOR RUN”, assoluta novità nel panorama del running realizzata dentro alla tradizione, “IL MARATONETA SPORT”.

chi siamo

“DOCTOR RUN” nasce dalla collaborazione tra “IL MARATONETA SPORT” e due figure professionali specializzate nella prevenzione e del trattamento degli infortuni della corsa: il **Dott. Matteo Mugnaioli**, fisioterapista e la **Dott.ssa Gloria Menchiari**, dietista.

cosa facciamo

Utilizzando strumenti di ultima generazione, i nostri specialisti, sanno individuare fattori di rischio o elementi di criticità nella vostra corsa e nella vostra alimentazione. Attraverso la **Valutazione della composizione corporea** e l'**Analisi della corsa** identifichiamo tali criticità con l'obiettivo di:

- ✓ **PREVENIRE GLI INFORTUNI**
- **OTTIMIZZARE GLI ALLENAMENTI**
- **MIGLIORARE LA TECNICA DI CORSA**

Utilizzando la biomimpedenziometria, sono sufficienti pochi minuti per ottenere la composizione corporea (massa magra, massa grassa e liquidi) un parametro fondamentale per analizzare il tuo stato di salute. Questo valore, integrato con l'analisi del diario alimentare, ci permetterà di individuare un **PIANO ALIMENTARE** mirato alle tue carenze e calibrato sul tuo piano di allenamento.

In relazione ai dati emersi dal test della corsa o alla vostra esigenza di cambiare scarpe, è possibile individuare il modello più adatto a voi, al vostro piede e al vostro modo di correre. “IL MARATONETA SPORT” metterà a vostra disposizione i modelli presenti in negozio per ripetere l'analisi della corsa. Con lo **SHOES TEST** i dati emersi dal confronto fra i test, compiuti con scarpe diverse, ti garantiscono la scelta del modello più adatto.



doctor **run**

Dott. Matteo Mugnaioli



Una volta individuati i difetti del tuo modo di correre, utilizzando un sistema di analisi in tempo reale collegato al monitor, possiamo correggerli, proprio mentre stai correndo. Durante le sedute di **ALLENAMENTO TECNICA DI CORSA VIDEO-GUIDATA** riceverai tutte le strategie per migliorare la tua tecnica di corsa e, in tempo reale, potrai monitorare i tuoi progressi.

novità!

Per una ottimizzazione del tuo programma di allenamento, migliora il riscaldamento e accelera i tempi di recupero. Da noi è possibile: **COMPLEX SP 8.0**, elettrostimolatore wireless di ultima generazione.

Con i suoi programmi sviluppati per maratoneti e triatleti aumenta la forza e la resistenza, accelera i tempi di recupero dopo un allenamento intenso, migliora l'attivazione dei tuoi muscoli prima di una gara. La praticità del sistema wireless permette di svolgere tutto ciò presso "IL MARATONETA SPORT", comodamente seduto

dove siamo



Il Maratoneta Sport

Siena

Via di Camollia, 201

0577 44277