



### INTERVISTA AD ALEX BALDACCINI

FISIOTERAPISTA E VINCITORE DELLA COPPA DEL MONDO DI CORSA IN MONTAGNA NEL 2017

AB Fisio 6885







#### Fai una breve presentazione di te come sportivo

Pratico tutte le discipline di resistenza dell'atletica leggera, ma le mie preferite sono sicuramente la corsa in montagna e la corsa campestre. Nella mia carriera, in queste ultime due, ho vestito per 17 volte la maglia azzurra della nazionale ad europei e mondiali, vincendo varie medaglie a squadre e un argento ed un bronzo a livello individuale ai campionati europei. Inoltre nel 2017 ho vinto la Coppa del Mondo di corsa in montagna.

## Quali sono gli infortuni più frequenti per chi come te pratica la corsa in montagna?

Come per la corsa in pianura, anche in questa disciplina la fanno da padroni i cosiddetti infortuni da overuse, ossia da sovraccarico. In particolare le articolazioni più colpite sono ginocchio e caviglia.







# Descrivi la settimana di allenamento tipo di un Runner prima di una competizione importante

L'ultima settimana è sicuramente la meno impegnativa a livello fisico, è generalmente una settimana di scarico, dove possono essere previsti un paio di lavori di qualità per mantenere le intensità elevate, con però una progressiva riduzione dei volumi di corsa. Spesso si inserisce anche un giorno di riposo, magari facendolo coincidere con il giorno del viaggio verso il luogo di gara. A livello mentale bisogna abituarsi a gestirla bene, soprattutto per evitare di farsi schiacciare dalla pressione e dall'emozione che inevitabilmente crescono man mano che si avvicina il giorno gara.

#### Perché l'utilizzo di un plantare per chi pratica la corsa

Avere un appoggio sicuro, stabile e confortevole non può essere un optional, soprattutto per chi corre su superfici non regolari, come sentieri o prati.

### Parlaci della tua esperienza come sportivo con l'utilizzo di Formthotics?

Mi sono avvicinato con un po' di scetticismo, come cerco di fare con ogni nuova tecnologia, prima frequentando i corsi e poi iniziando a testarli su me stesso per qualche mese. Infine li ho inseriti nella mia pratica quotidiana di fisioterapista, in primis perchè li considero un ottimo supporto per contrastare varie patologie tipiche dei runners, ma non solo.





Tu sicuramente durante la tua carriera di Runner avrei utilizzato diversi plantari, cosa hai trovato di diverso nei plantari Formthotics? La leggerezza, la facilità di realizzazione e la lunga durata, tre caratteristiche fondamentali.

# Oltre ad essere un grande Runner sei anche un fisioterapista, come integri l'utilizzo di Formthotics nella tua clinica quotidiana e per quali problematiche?

Come detto sopra, lì ho inseriti in studio solo dopo averli testati personalmente e la cosa che mi ha fatto piacere è stata quella di aver trovato una buona letteratura scientifica a supporto del prodotto, il ché non è sempre scontato. Nella clinica il miglioramento della fase di appoggio può incidere su molte problematiche, il ché è essenziale per i runners, che di appoggi ne eseguono a migliaia. Una delle patologie su cui si ottengono i migliori risultati è sicuramente la fascite plantare, mentre li utilizzo parecchio anche nei lavoratori che sono costretti ad indossare 8 o più ore al giorno le scarpe anti infortunistiche, con conseguente miglioramento della sensazione di stanchezza del piede e delle gambe.









Via Torricelli 17 – 31021 Mogliano Veneto (TV) **T**el. (+39) 041 5906636 Fax (+39) 041 8390781

www.abilitygroup.it info@abilitygroup.it