

Novaelite
Sports Performance Innovation

NOVAELITE ESQUÍ ALPINO

NOVAELITE ESQUÍ ALPINO

NOVAELITE ha creado un programa destinado a los amantes y practicantes del esquí que deseen encarar con las máximas garantías posibles la exigente temporada que esta actividad requiere.

El esquí es un deporte con unas particularidades físicas y biomecánicas muy concretas y que necesita de una preparación muy específica que **NOVAELITE SPORTS** puede ofrecer.

Con este programa se persigue alcanzar la forma óptima para empezar la temporada de invierno además de mantener el nivel máximo de prestaciones del esquiador durante todo el transcurso de la misma.

Por otro lado este programa está diseñado para prevenir posibles lesiones típicas del esquí, lamentablemente muy frecuentes en este deporte; es por esta razón que enfocamos la preparación para que el cliente disfrute de su temporada invernal al máximo.

Existen 3 opciones de entrenamiento:

1. PRE-TEMPORADA

Inicio: A partir de la 3ª semana de octubre.

Final: finales de noviembre (antes del inicio de la temporada de nieve)

Duración: 15 a 20 sesiones (3 o 4/semana)

▪ **OBJETIVOS**

- Condicionar el complejo músculo-tendón de cara a soportar las grandes tensiones que producen en el esquí alpino.
- Estabilizar las principales articulaciones que intervienen en el esquí alpino (hombro, cadera, rodilla y tobillo) con el fin de prevenir posibles lesiones.
- Alcanzar el punto de condición física para empezar la temporada de manera óptima.

▪ **CONTENIDOS**

- Valoración funcional inicial, final y de control.
- Acondicionamiento muscular general.
- Potenciación de la cadena extensora.
- Trabajo compensatorio y complementario para minimizar la agresión del deporte, como por ejemplo la estabilización del CORE y del hombro.
- Control neuromuscular de alto grado de dificultad.
- Resistencia muscular específica (40" a 1'10")

NOVAELITE ESQUÍ ALPINO

2. PRE-TEMPORADA + TEMPORADA DE INVIERNO

Inicio: A partir de la 3ª semana de octubre.

Final: mediados de abril.

Duración: 15 a 20 sesiones (3 o 4/semana) en pre-temporada + 1 o 2 sesiones/semana durante la temporada de invierno.

▪ **OBJETIVOS**

- Mismos objetivos que en la pre-temporada.
- Mantener el estado físico óptimo durante la temporada de invierno.
- Evitar las descompensaciones musculares que se producen fruto de un gran volumen de entrenamiento específico.

▪ **CONTENIDOS**

Mismos contenidos que en la pre-temporada.

3. VINCULACION ANUAL

- La vinculación anual con el centro incluye el mantenimiento y mejora física del cliente desde el fin de la temporada de invierno hasta la pre-temporada de esquí alpino además del programa de pre-temporada + temporada expuesto anteriormente.

-El número de sesiones semanales a realizar se acordará con el cliente.

NOVAELITE ESQUÍ ALPINO

Adjuntamos por último nuestro programa de recuperación **NOVAELITE REHABILITATION** específico para los deportistas con algún tipo de lesión:

NOVAELITE REHABILITATION

- Programa de recuperación de lesiones para aquellos deportistas que necesitan reincorporarse a la competición en el menor plazo de tiempo y con total garantía.
- La programación de ejercicios de fuerza, flexibilidad, etc....., se hace de la mano de los equipos médicos que han tratado la lesión del deportista y que necesitan de una buena praxis en la rehabilitación para conseguir la recuperación total. También se trabaja la prevención de las recidivas de la lesión por la cual se recibe tratamiento.

▪ Consta de:

▪ VALORACION INICIAL

Las valoraciones iniciales, entre las que las más corrientes son las tensiomiografías globales o parciales y los análisis eco-estructurales entre otras muchas, nos indican el estado inicial del deportista y nos permiten programar su planificación con las máximas garantías de éxito.

▪ SESIONES DE FISIOTERAPIA PERSONALIZADAS

Disponemos de los últimos avances y de las técnicas más modernas existentes como el TECHAR, la EPI, etc...

▪ SERVICIO DE ECOGRAFIA

▪ SESIONES MIXTAS DE RECUPERACION

Realizamos sesiones integrales que combinan la fisioterapia y la preparación física al mismo tiempo.

▪ SESIONES DE PREPARACION FISICA DE RECUPERACION ACTIVA

▪ SERVICIO INDIVIDUALIZADO

Realizamos un servicio a medida del cliente según el tratamiento requerido para la lesión en concreto padecida.