

Novaelite
Sports Performance Innovation

NOVAELITE
TRAIL RUNNING

NOVAELITE TRAIL RUNNING

NOVAELITE ha creado un programa específico para los amantes y practicantes de TRAIL RUNNING. Este deporte requiere de una gran preparación física y de un trabajo constante de fisioterapia para la normalización, rehabilitación y readaptación de las lesiones sufridas a causa de la exigencia intrínseca que implica su práctica.

NOVAELITE puede hacer numerosas aportaciones al mundo del TRAIL RUNNING y sus particularidades físicas entre las que destacamos:

VALORACIONES

El TRAIL RUNNING requiere de todo tipo de valoraciones biomecánicas específicas de los corredores con el objetivo de cuantificar las cargas que necesita cada individuo para mejorar su rendimiento.

- TMG (parcial o global). Tensiomiografía parcial o global: Ideal para detectar descompensaciones musculares.
- Valoración Eco-Estructural. Ideal para detectar descompensaciones articulares y calidad de los tejidos.
- Estudio nutricional.
- Test incremental potencia en squat. Unipodal y bipodal
- Test incremental en potencia cadena posterior (patada isquios VP)
- Test equilibrio unipodal
- Test de Simetría de Carrera en Woodway FORCE

INTERVENCIONES DIRECTAS EN NOVAELITE

Las distintas áreas de **NOVAELITE** trabajan coordinadamente interrelacionándose según los objetivos marcados por cada caso en concreto.

NOVAELITE TRAIL RUNNING

ENTRENAMIENTOS ESPECIFICOS

NOVAELITE ofrece entrenamientos específicos de tren superior o inferior, complementando el trabajo propiamente físico que realizan los corredores garantizando un mayor control con monitorización en tiempo real.

Entre otros, podemos potenciar los siguientes aspectos:

- Mejorar la potencia de la cadena extensora de la rodilla, cadera y flexora del tobillo
- Mejorar la estabilidad lumbo-pélvica como complemento a una mejora técnica
- Mejorar propioceptivamente las articulaciones del tren inferior.
- Eficiencia biomecánica de la carrera
- Eficiencia metabólica (aparición de fatiga más tarde por mejor funcionamiento muscular)

ENTRENAMIENTO INTEGRADO, PREVENCIÓN Y RECUPERACIÓN DE LESIONES

A nivel preventivo podemos, entre otros aspectos:

- Evitar lesiones por estrés óseo-articular
- Evitar lesiones por sobreuso de tejido músculo-esquelético
- Evitar lesiones por descompensaciones musculares
- Evitar entorsis de tobillo

Somos expertos en recuperar cualquier tipo de lesión en cualquiera de sus fases de rehabilitación y readaptación.

Además nuestros servicios de soporte de NUTRICIÓN Y ANTROPOMETRÍA entre otros nos permiten junto con la fisioterapia, la preparación física y las valoraciones enfocar al deportista de manera individualizada, científica y global para así sacar su máximo rendimiento posible.