

Arriva il giorno in cui
la tua vita di biker
non sarà più la stessa

Val Gardena - Dolomites 18.06.2016



HERO 2016: SENZA LA GIUSTA PREPARAZIONE NON SI DIVENTA EROI

Iniziano gli allenamenti in vista della HERO Südtirol Dolomites del 18 giugno 2016. Per arrivare al massimo della forma alla partenza di Selva Val Gardena il comitato organizzatore ha rinnovato la partnership con il Centro Ricerche Mapei Sport, che oltre a studiare un piano di allenamento per gli iscritti ha riservato anche due interventi ad un prezzo promozionale per i futuri HEROes.

Immagini disponibili cliccando al seguente link: cometapress.it/fotogallery-hero-clinic/

Prepararsi alla **HERO Südtirol Dolomites** è un lavoro impegnativo, non è un caso che la gara sia rinomata come la competizione di mountain bike più dura al mondo, e con l'appuntamento fissato per sabato 18 giugno con partenza da **Selva Val Gardena**, i 4.016 partecipanti sono costretti ad iniziare gli allenamenti per prepararsi al meglio già sul finire dell'inverno: sfidare i passi dolomitici intorno al massiccio del Sella non è cosa da poco.

Anche per l'edizione 2016 il comitato organizzatore della **HERO Südtirol Dolomites** ha deciso di avvalersi della competenza di veri esperti nella preparazione atletica, rinnovando la partnership con il **Centro Ricerche Mapei Sport** che studierà un piano di allenamenti che rappresenta una evoluzione rispetto al programma proposto lo scorso anno e che tanto successo ha riscosso tra i partecipanti. Inoltre, nell'accordo stipulato con il rinomato centro studi varesino per lo sport, sono state riservate agli iscritti alla **HERO Südtirol Dolomites** due proposte, perché nulla venga lasciato al caso.

Valutazione del VO2max
Il primo di questi interventi consiste in un test massimale effettuato in laboratorio, con una moderna strumentazione si può determinare il massimo consumo di ossigeno (VO2max, indice globale dell'efficienza cardiocircolatoria e respiratoria) e la relativa soglia anaerobica ventilatoria. Il test permette di individuare i ritmi di allenamento basati

sulla frequenza cardiaca, parametro fondamentale per la stesura di un programma di allenamento personalizzato.

Analisi della posizione in sella

L'altra proposta di Mapei è la "calibrazione" della posizione dell'atleta in sella. Questo è possibile grazie a una strumentazione dotata di software specifico e telecamere a raggi infrarossi, che consentono di determinare gli angoli che caratterizzano la posizione in sella del ciclista durante lo sforzo. Uno studio utile anche prevenire patologie da sovraccarico che un'errata posizione in sella può indurre.

Entrambi gli interventi sono proposti agli iscritti alla **HERO 2016** ad un prezzo promozionale che verrà comunicato mandando una mail a: info@sellarondahero.com

Per maggiori informazioni e le tabelle di allenamento: www.herodolomites.bike



ORGANIZZAZIONE

Comitato Hero Südtirol Dolomites
Associazione Turistica Selva Gardena
Str. Meisules, 213
I-39048 Selva Gardena (BZ)
Tel. +39 0471 777910
www.sellarondahero.bike

COORDINAMENTO UFFICIO STAMPA

COMeta Press / Carlo BRENA

tel. 331/5985454

www.cometapress.it – info@cometapress.it

RESPONSABILE REDAZIONI SPORTIVE

Gernot MUSSNER

M: +39 328 68 54 619

E: gernot@musscomm.it

