

E a Trento è nato «Record» centro medico specializzato in preparazione e riabilitazione degli atleti

«L'avventura e lo sport in montagna? Non è solo divertimento e improvvisazione. Dietro ci dev'essere preparazione, allenamento».

Lo dice Maurizio Belli, alpinista, deltaplanista, ciclista in mountain bike, capace di imprese come la traversata in «rampichino» di Ladakh e Zandskar nella catena del Karakorum. Lui l'avventura la conosce bene, sulle rapide di un torrente canadese come sui dislivelli dell'Himalaya. Spedizioni che hanno però un retroscena di preparazione che ora Belli vuole mettere a disposizione di tutti: con una trasmissione televisiva che su un'emittente locale spiegherà ai trentini come ci si prepara per la pratica sportiva in montagna.

«La trasmissione, su Tva, va in onda ogni venerdì alle 19,30 - spiega Belli - ed è realizzata in collaborazione con il medico sportivo dottor Roberto Riccamboni. In particolare illustrerò esempi di ginnastica preparatoria per chi voglia fare trekking, sci e bicicletta. Poi, nel particolare, faremo



# Maurizio Belli «debutta» in televisione con la ginnastica Sport in montagna? «Siate ben allenati»

*Nelle due fotografie Maurizio Belli durante le sue imprese: a fianco in arrampicata e sotto durante la traversata himalayana*



vedere esercizi specifici per chi voglia ottenere performance particolari (sci da fondo, sci alpinismo, trekking himalayano). Insomma, ce n'è per tutti: puntate per mantenersi in forma e puntate di specializzazione».

Maurizio Belli comincerà con il raccontare le principali tappe del suo impegno sportivo «per poter meglio capire e apprezzare l'importanza della preparazione fisica nello sport. La mia ricerca è orientata a ottenere una polivalenza nello sport alpino - spiega Maurizio Belli - ma anche nella vita: non a caso ho scelto un lavoro (quello di disaggio in parete) che mi permette libertà di azione e nel contempo preparazione e allenamento».

Le riprese per la trasmissione di Maurizio Belli sono state girate nella palestra «Xistum» di Trento che ha messo a disposizione le sue strutture specializzate, e al nuovo Centro medico «Record» di medicina dello sport di Riccamboni. «Nel centro - spiega il medico - verranno svolte prove di

valutazione funzionale delle capacità aerobiche ed anaerobiche degli atleti, con cicloergometri che permettono di monitorare frequenza cardiaca, consumo calorico, consumo di ossigeno ed altri parametri».

Si tratta di una nuova struttura in grado, tra l'altro, di completare analisi dietetiche finalizzate, oltre agli accertamenti elettrocardiografici che servono a prevenire l'insidioso rischio della «morte improvvisa» dell'atleta. «C'è inoltre un reparto di riabilitazione - spiega Riccamboni - dove vengono impiegate apparecchiature per il trattamento delle infiammazioni acute e croniche, dell'apparato locomotore (come ultrasuoni, ionoforesi, laserterapia) ed apparecchiature per il recupero funzionale con il movimento (dinamometro isocinetico, che rappresenta la macchina computerizzata più versatile e completa esistente per la riduzione e il potenziamento muscolare)».