

LE GUIDE DI **RUNNER'S WORLD**

COSTRUISCI LA TUA CORSA PREVIENI GLI INFORTUNI E MIGLIORA LA PERFORMANCE

Stretching

Core stability

Potenziamento

Automassaggio

Recupero



Di Sergio Migliorini e Lisa Migliorini



«La capacità di prevenire gli infortuni da sovraccarico e di guarire velocemente quando si è infortunati è la variabile più importante per il successo e la longevità di ogni atleta e di ogni runner»

Sergio Migliorini è medico specialista in Medicina dello Sport e Medicina Fisica e Riabilitazione. È Presidente della Commissione Medica della Federazione Internazionale di Triathlon (ITU) e membro della Commissione Interfederale della Federazione Mondiale di Medicina dello Sport FIMS. È stato Medical Officer per le gare di triathlon maschile e femminile alle Olimpiadi di Londra 2012 e Rio de Janeiro 2016. Ha praticato l'atletica leggera (mezzofondo) e il triathlon a livello agonistico e condivide le sue passioni per la medicina e la corsa di resistenza con la figlia *Lisa*, runner, fisioterapista e influencer (thefashionjogger). La prevenzione e il trattamento degli infortuni da sovraccarico dei runners sono da sempre il cardine dell'attività lavorativa e di divulgazione di entrambi.