La recuperación de "100 runners", a estudio - Superdeporte - 22/11/2016

La recuperación de 100 'runners', a estudio

UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN UNIVERSITARIO ANALIZA EL MEJOR MÉTODO

VALENCIA | **SUPERDEPORTE**

■ La Universitat Jaume I de Castellón (UJI), la Fundación Trinidad Alfonso, la Fundación Nisa y la SD Correcaminos colaboran en un estudio para mejorar los procesos de recuperación de los maratonianos. El proyecto CRS realiza un seguimiento clínico y deportivo exhaustivo de un centenar de corredores y corredoras del Maratón Valencia Trinidad Alfonso edp, que se sometieron a diversas pruebas y analíticas antes y y después de la carrera del domingo, y también durante, con los dato recogidos por los pulsómetros GPS y acelerómetros que llevaban. Esta semana llevarán a cabo carrera continua, trabajo sin impacto con cintas elípticas o simplemente descanso, lo que permitirá conocer mediante nuevos análisis de sangre cuál es el método más efectivo para recuperarse.

Pruebas a los maratonianos. FTA