

# Marathon Center

Dal principiante al runner esperto:  
a ciascuno il suo percorso, su misura,  
per tagliare il traguardo

Palazzo della Salute - Wellness Clinic

Tel. 02.83468300 • Mail [privati.icsa@grupposandonato.it](mailto:privati.icsa@grupposandonato.it)



## Percorso starter

Dedicato ai runner che vogliono una prima indicazione sul loro stato di salute in modo semplice e veloce.

Include:

- **esami sangue** (*emocromo, elettroliti, sideremia, creatininemia, glicemia*)
- **visita cardiologica con ECG**
- **valutazione della massa corporea**
- **piano alimentare personalizzato**
- seduta con **preparatore atletico dedicato** per **piano di allenamento personalizzato**
- seduta di **criosauna**

Durante il percorso scelto, Palazzo della Salute – Wellness Clinic offre la possibilità di monitorare lo stato di salute e i progressi, seguendo il runner dai nastri di partenza fino al traguardo

## Percorso advance

Un panel completo di esami, dedicato a tutti i runner che vogliono un'indicazione sul loro stato di salute e un programma mirato e "sicuro" per il loro allenamento

Include:

- **esami sangue** (*emocromo, sodio, potassio, cloro, magnesio, sideremia, transferrinemia, creatininemia, azotemia, glicemia, Ast, Alt, elettroforesi sieroproteica, colesterolo totale, trigliceridi, Cpk, Ldh, Pcr*)
- **visita specialistica di medicina dello sport**
- **valutazione funzionale** per determinare la **velocità critica o di soglia anaerobica** attraverso un **test incrementale al Treadmill**
- **valutazione della massa corporea** e **piano alimentare integrativo personalizzato**
- seduta con **preparatore atletico dedicato** per **piano di allenamento personalizzato**
- seduta con **fisioterapista** mirata alla **prevenzione dei fattori di rischio specifici**
- seduta di **crioterapia**