



KUNTOKESKUS
HUIPPU

finnhealth
FINLAND EUROPE

TANKO
SpaHotel

 **FIRSTBEAT**

sportness®

MOTORSPORT
TRAINING CENTER

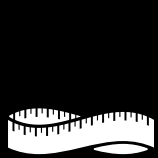
Fit Driver Test

Numerot eivät valehtele. Systemaattinen fyysinen testaus on pohja luo urheilijan kehityksen seurannalle. Siksi Motorsport Training Center urheilijoiden nopeus-, voima- ja kestävyysominaisuudet testataan säännöllisesti vakioiduilla testeillä.

Testi perustuu Fit Driver -rajoihin, jotka kuvaavat lajin kansainvälisiä vaatimuksia. Testipaketin ovat kehittäneet Motorsport Training Center:in fyysisen valmennuksen asiantuntijat, ja sen osat löytyvät tästä esitteestä

Fyysisten testien lisäksi kokonaisuuteen kuuluvat kattava terveystarkastus, verikokeet sekä Firstbeat-mittaukset palautumisen seurantaan.

Asiantuntijoiden laatima, kattava testipaketti tuottaa urheilijalle ja valmentajalle arvokasta tietoa urheilijan vahvuuksista ja heikkouksista. Testi auttaa kohdistamaan harjoittelun oikeisiin asioihin.



Ennakko

- Sähköinen terveystarkastus
- Firstbeat-mittaus
- Ruokapäiväkirja



Päivä 1

- Lääkärintarkastus
- Verikokeet
- Kehonkoostumus
- Nopeusvoima
- Nopeustaitavuus
- Maksimikestävyys



Päivä 2

- Kestovoima
- Maksimivoima
- Testipalaute
- Firstbeat-palaute
- Ravitsemuspalaute



Palaute / Seuranta

- Seurantatellit
- Firstbeat-palautusseuranta
- Lääkäripalvelut
- Valmennus

Terveysmittaukset

Urheilija on kokonaisuus. Terveysmittauksilla poissuljetaan piileviä terveysongelmia. Samalla ne toimivat vertailukohtana urheilijan terveyspankissa, jonne kertyy vuosittain lisää tietoa.

Urheilija täyttää sähköisen terveystarkastuksen, josta keskustellaan urheilulääkärin kanssa. Kartoitukseen kuuluvat lisäksi EKG sekä laaja verenkuva.



Firstbeat

Firstbeat-mittausten avulla optimoidaan rasituksen ja palautumisen tasapainoa. Kuormittavien harjoitusjaksojen jälkeen on tärkeää tietää, että keho on palautunut ennen seuraavan jakson aloittamista.

Lisäksi monet urheilun ulkopuoliset tekijät kuormittavat urheilijaa huomaamatta. Mittauksessa nämä tekijät tulevat näkyviksi, jolloin niihin voi vaikuttaa tietoisesti. Kehitys on mahdollista vain, kun rasitus ja palautuminen ovat tasapainossa.

Fit Driver Test 495€

Sisältää

- Sähköisen terveystestauksen
- Ruokapäiväkirjan
- Firstbeat-mittauksen
- Verikokeet
- Kestävyyuskunnan testit
- Lihaskunnan testit
- Ketteryystestit
- Testipalautteen
- Majoituksen
- Kylpylän ja kuntosalin käytön

TÄNNE
SpaHotel

KUNTOKESKUS
HUIPPU

 **FIRSTBEAT**

finnhealth
FINLAND EUROPE

sportness®