

LIFE **ERGO**

ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

**ΒΡΕΣ ΤΑ ΟΡΙΑ ΣΟΥ...
ΞΕΠΕΡΑΣΕ ΤΑ...
ΑΠΟΛΑΥΣΕ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!!!**



asics

T: 210 6811 482

ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Με τον γενικό όρο "Εργομετρικός έλεγχος" εννοούμε την διαδικασία αξιολόγησης των παραμέτρων φυσικής κατάστασης. Με τον όρο "φυσική κατάσταση" εννοούμε την ικανότητα του ανθρώπινου σώματος να εκτελέσει συγκεκριμένο μυϊκό έργο.



✓ Έλεγχος υγείας
✓ Ανθρωπομετρική αξιολόγηση
✓ Ισοκινητική αξιολόγηση
✓ Αξιολόγηση καρδιοαναπνευστικού ελέγχου
✓ Εύρεση αναερόβιου κατωφλίου & προπονητικών εντάσεων
✓ Ανάλυση βάδισης πέλματος (πελματογράφημα)
✓ Ανάλυση δρομικής οικονομίας
✓ Μέτρηση βασικού μεταβολισμού (RMR)
✓ Έλεγχος ελαστικότητας και αξιολόγηση στάσης σώματος
✓ Αξιολόγηση ταχύτητας
✓ Wingate test 30sec
✓ Αξιολόγηση αλτικής ικανότητας
✓ Αξιολόγηση αντίδρασης σε οπτικό ερέθισμα
✓ Αξιολόγηση ψυχοκινητικών ικανοτήτων

ΑΝΑΛΥΣΗ & ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΠΕΛΜΑΤΩΝ

ΠΕΛΜΑΤΟΓΡΑΦΗΜΑ



Ένα σύγχρονο σύστημα ψηφιακής απεικόνισης της ανατομικής μορφολογίας των πελμάτων & καταγραφής των πιέσεων που ασκούνται κατά την στάση αλλά & κατά την βόδιση πάνω σε ειδική πλατφόρμα.

Η σημασία της κατανομής των φορτίων στα πέλματα είναι τεράστια γιατί μας απεικονίζει:



- Ανατομικές ανωμαλίες
- Παρεκκλίσεις από το φυσιολογικό
- Κακές συνήθειες βόδισης
- Αστάθειες
- Παλιούς τραυματισμούς
- Σημεία μεγάλης φόρτισης
- Αντίθετα
- Σημεία αποφυγής φόρτισης



Without Orthotic



With Orthotic



ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΟΜΑΣΤΕ

- Εθνικές ομάδες
- Ομάδες όλων των αθλημάτων
- Ομάδες όλων των ερασιτεχνικών και επαγγελματικών πρωταθλημάτων
- Διάφορα clubs
- Ακαδημίες διαφόρων αθλημάτων
- Αθλητές ατομικού επιπέδου που θέλουν να βελτιώσουν την αθλητική τους απόδοση
- Άτομα που θέλουν να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση και το σωματικό τους βάρος



Η ομάδα της Life-Ergo έχει τη δυνατότητα με τα πιο σύγχρονα και εξελιγμένα όργανα μετρήσεων που υπάρχουν στο χώρο του αθλητισμού να προσφέρει επιστημονικές και ολοκληρωμένες υπηρεσίες, που να αντιστοιχούν στις ανάγκες του αθλητή.

- Εργομετρικός έλεγχος
- Ισοκινητική αξιολόγηση & αποκατάσταση
 - Μέτρηση βασικού μεταβολισμού
- Γονιδιακός έλεγχος (τεστ DNA)
- Ανάλυση και κατασκευή πέλματος
 - Εξειδικευμένα προγράμματα διατροφής
- Ατομική εκγύμναση
- Αιματολογικές εξετάσεις

ΙΣΟΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Η ισοκινητική αξιολόγηση προσφέρει την δυνατότητα για αναγνώριση ύπαρξης δυσλειτουργιών και ανισορροπία τόσο ανάμεσα στις ανταγωνιστικές μυϊκές ομάδες όσο και μεταξύ των αμφοτερόπλευρων μυϊκών ομάδων μέσα από την ανάλυση των αναλογιών δύναμης που παράγονται κατά τον ισοκινητικό έλεγχο.

Η Ισοκινητική Αξιολόγηση λαμβάνει τις μετρήσεις του Ισοκινητικού Δυναμόμετρου και δίνει τις παρακάτω πληροφορίες:



- Εργομετρική αξιολόγηση
- Μετεγχειρτηκή αγωγή σε τραυματισμούς αρθρώσεων, τενόντων και συνδέσμων
- Συντηρητική αγωγή οξείων και χρόνιων παθήσεων των αρθρώσεων, τενόντων και συνδέσμων
- Συντηρητική και μετεγχειρτηκή θεραπεία καταγμάτων
- Αποκατάσταση μετά από μυϊκούς τραυματισμούς
- Προεγχειρτηκή ενδυνάμωση
- Μετεγχειρτηκή ενδυνάμωση για να επιταχυνθεί η αποκατάσταση
- Βελτίωση της κιναισθητικής ικανότητας σε ασθενείς με εκφυλιστικές παθήσεις στις αρθρώσεις ή και αρθροπλαστική επέμβαση
- Αύξηση της μυϊκής δύναμης σε ασθενείς με μειωμένη δραστηριότητα

PERSONAL TRAINING

LIFE **ERGO**

ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

Υπεύθυνος επικοινωνίας: **Δρακογιαννόπουλος Νίκος**

Βοηθητικά γήπεδα Ο.Α.Κ.Α, Αμαρουσίου Αρτέμιδος,

Μαρούσι (πλησίον σταθμού ΗΣΑΠ "ΕΙΡΗΝΗ")

Τηλ./Fax : 210-6811482, Κιν.: 6945 774 206

e-mail: info@lifergo.gr, www.lifergo.gr

