
LIFE ERGO
ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
BETTER
DATA
BIGGER
RESULTS
asics
VO2
52.8
ml/kg/min
HR
168
bpm
RER
1.15
www.lifergo.gr / 210 68 11 482
Προπονητήριο ΟΑΚΑ
ΚΛΕΙΣΕ
ΡΑΝΤΕΒΟΥ



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

ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Ο εργομετρικός έλεγχος είναι μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης με σύγχρονο εξοπλισμό και επιστημονικά πρωτόκολλα. Μετράμε με ακρίβεια την αερόβια ικανότητα, τη μυϊκή δύναμη, την ταχύτητα και την κινητική λειτουργία. Έτσι αποτυπώνουμε πού βρίσκεται σήμερα ο οργανισμός σας και τι χρειάζεται για να εξελιχθεί.



- Έλεγχος υγείας
- Ανθρωπομετρική αξιολόγηση
- Ισοκινητική αξιολόγηση
- Αξιολόγηση καρδιοαναπνευστικού ελέγχου Vo2max Test
- Προσδιορισμός κατωφλίων γαλακτικού (LT1/LT2)
- 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 ψυχοκινητικών ικανοτήτων

ΙΣΟΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Η ισοκινητική αξιολόγηση προσφέρει την δυνατότητα για αναγνώριση ύπαρξης δυσλειτουργιών και ανισορροπιών 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
- ✓ Μετεγχειρητική αγωγή σε τραυματισμούς αρθρώσεων, τενόντων και συνδέσμων
- ✓ Συντηρητική αγωγή οξέων και χρόνιων παθήσεων των αρθρώσεων, τενόντων και συνδέσμων
- ✓ Συντηρητική και μετεγχειρητική θεραπεία καταγμάτων
- ✓ Αποκατάσταση μετά από μυϊκούς τραυματισμούς
- ✓ Προεγχειρητική ενδυνάμωση
- ✓ Μετεγχειρητική 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

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 βάδιση 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 βάδισης**
- ✓ **Αστάθειες**
- ✓ **Παλιούς τραυματισμούς**
- ✓ **Σημεία μεγάλης φόρτισης**
- ✓ **Σημεία αποφυγής φόρτισης**



PERSONAL TRAINING

LIFE ERGO
ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

asics
sound mind, sound body

Υπεύθυνος επικοινωνίας: Δρακογιαννόπουλος Νίκος

Προπονητήριο ΟΑΚΑ Πύλη Ζ - Γήπεδα Κ1 Κ2,
Μαρούσι (πλησίον σταθμού ΗΣΑΠ "ΕΙΡΗΝΗ")
Τηλ.: 210 6811482, Κιν.: 6945 774 206
e-mail: info@lifergo.gr, www.lifergo.gr

ΚΛΕΙΣΕ ΡΑΝΤΕΒΟΥ

