

HELTRI

The Performance Matrix – urheilijan toiminnallinen testaus

The Performance Matrix on Forever Fysion (www.foreverfysio.fi) liikuntahaitan tai liikuntaa rajoittavan kivun syyn etsimiseen kehitetty menetelmä, joka soveltuu erinomaisesti triathlonisteille. Testiä voidaan käyttää myös suorituskyvyn lisäämisen pohjana.

Matrix perustuu asiakkaan testaamiseen sekä matalan (motorinen kontrolli, koordinaatio sekä raajojen linjaus) että korkean kynnyksen (nopeus- ja voimaominaisuuksien hallinta) testien avulla. Asiakas testataan lisäksi eri kuormitusasennoissa, jotta löydetään mahdolliset liikerajoitteet.



Testi antaa tiedon siitä, mikä liikkeen osa-alue toimii kuormituksessa vajaasti. Testitulokset analysoidaan ja puretaan asiakkaalle. Yksilöllisten tavoitteiden ja analyysitulosten avulla laaditaan harjoitusohjeet. Testin pohjalta luodaan myös suunnitelma ongelman korjautumisen, tavoitteiden saavuttamisen ja harjoitteiden jatkuvuuden seurantaan. Kts. Nooran ajatuksia testistä <http://www.arcticportaddicts.fi/blogit/and-i-will-be-an-ironwoman/treeni/terveisia-matrix-testista/>

Ilmoittaudu testiin osoitteessa <http://www.foreverfysio.fi/ajanvaraus/> Myllypurossa testejä tekee heltriläinen fysioterapeutti Emma Tiittanen 13.2.2017 alkaen.

Palvelun hinta heltriläisille on vain 75 € (125 €).



Emma on heltriläinen fysioterapeutti ja triathlonisti. Hänellä on monipuolinen kokemus tuki- ja liikuntaelinongelmista. Liikkeen ja liikunnan ilo sekä kannustaminen ja empatiakyky ohjaavat Emmaa.

Lisätietoja:

Pasi Raatikainen, toiminnanjohtaja, Helsinki Triathlon ry, tj@heltri.fi, 043 82 43698

Emma Tiittanen, fysioterapeutti, Forever Fysio, emma.tiittanen@foreverfysio.fi,
044 0343332

