

# HelTRI

## The Performance Matrix – urheilijan toiminnallinen testaus

The Performance Matrix on Forever Fysion ([www.foreverfysio.fi](http://www.foreverfysio.fi)) liikuntahaitan syyn etsimiseen kehitetty menetelmä, joka soveltuu erinomaisesti triathlonisteille. Testiä voidaan käyttää myös suorituskyvyn lisäämisen pohjana.

Matrix perustuu asiakkaan testaamiseen motorisen kontrollin, koordinaation raajojen linjauksen sekä nopeus- ja voimaominaisuuksien hallinnan testien avulla. Asiakas testataan lisäksi eri kuormitusasunnoissa, 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/terveysia-matrix-testista/>



Ilmoittaudu testiin osoitteessa <http://www.foreverfysio.fi/ajanvaraus/> Hiekkaharjussa testejä tekee Emma Tiittanen osoitteessa Tennistie 3, 01370 Vantaa.

Palvelun hinta heltriläisille on vain 65 € (125 €). Tarjous on voimassa 31.3.2018 asti.



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

Lisätietoja:

Pasi Raatikainen, toiminnanjohtaja, Helsinki Triathlon ry, [tj@heltri.fi](mailto:tj@heltri.fi), 043 82 43698

Emma Tiittanen, fysioterapeutti, Forever Fysio, [emma.tiittanen@foreverfysio.fi](mailto:emma.tiittanen@foreverfysio.fi),  
044 0343332

