L'EVOLUZIONE DELLA PREPARAZIONE ATLETICA

WEFOCUS E CUS ANCONA
INSIEME PER LA TUA PERFORMACE

IL SUPPORTO TECNICO WEFOCUS

Combiniamo l'analisi dei parametri fisici e neuromuscolari alla valutazione della composizione corporea e allo screening predittivo del rischio infortuni tramite appositi device:

DINAMOMETRO
Misuriamo con precisione la tua forza muscolare per migliorare la performance sportiva o il ritorno allo sport su dati oggettivi.

PEDANE DI FORZA
Analizziamo salto, equilibrio e carico tra i due arti per individuare asimmetrie ed eventuali rischi di infortunio.

PREVENZIONE & TEST FUNZIONALI (FMS E SFMA)
Valutiamo come ti muovi davvero per costruire un percorso su misura.

QUANDO EFFETTUARE LA VALUTAZIONE SPORTIVA?

INIZIO STAGIONE (ON-SEASON)
Fissa le linee guida e le basi della preparazione annuale.

METÀ STAGIONE
Verifica i progressi, valuta il lavoro svolto e riadatta i carichi.

FINE STAGIONE (OFF-SEASON)
Traccia il bilancio finale e imposta il lavoro estivo su misura.

ANALISI DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

MASSA GRASSA
Meno peso superfluo significa più velocità, accelerazioni più rapide e un miglior rapporto forza-peso.

MASSA MAGRA
È il motore della prestazione e genera la forza e la potenza che servono nei task atletici.

RECUPERO & ARTICOLAZIONI
Un corpo in equilibrio carica meno le articolazioni e recupera più in fretta tra un allenamento e l'altro.

ATTRAVERSO MISURAZIONI ANTROPOMETRICHE E PLICOMETRICHE, ANALIZZIAMO IL RAPPORTO TRA MASSA MAGRA E MASSA GRASSA PER OTTIMIZZARE LA PERFORMANCE IN BASE AL RUOLO E ALLO SPORT PRATICATO.

SOLUZIONI SU MISURA PER LE SOCIETÀ SPORTIVE

WeFocus interviene direttamente presso le vostre strutture, fornendo reportistica e analisi dati in stretta collaborazione con il vostro preparatore atletico.

PERCORSO 1
VALUTAZIONE INIZIALE
(1 Sessione)
Batteria test completa: Dinamometro, Pedane di forza, Antropometria, FMS/SFMA. Valutazione medica della storia dell'atleta e pianificazione eventuali controlli. Include reportistica e analisi dati per il preparatore.

PERCORSO 2
INIZIO & METÀ STAGIONE
(2 Sessioni)
Batteria test completa ripetuta a metà campionato per monitorare i progressi e riadattare il lavoro.

PERCORSO 3
INIZIO, METÀ & FINE STAGIONE
(3 Sessioni)
Monitoraggio stagionale completo su 3 fasi con verifica finale e rilascio di relazione contenente le linee guida per il periodo l'Off-Season.

WEFOCUS SOSTIENE LA SALUTE E IL BENESSERE SPORTIVO DELLA COMUNITÀ.

10% di sconto
Dedicato a tutti gli iscritti e tesserati al CUS Ancona su tutti i servizi, le visite specialistiche e i percorsi integrati del nostro centro.

Per info e prenotazioni:
Via Strada Vecchia del Pinocchio 31, Ancona (AN)
Tel. 071 2210531 | 333 6840187
info@wefocus.it
www.wefocus.it

WEFOCUS
PIÙ FORTE DEI TUOI LIMITI

CUS ANCONA
CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO