

Novaelite
Sports Performance Innovation

NOVAELITE
NATACIÓN

NOVAELITE NATACIÓN

NOVAELITE ha creado un programa específico para los amantes y practicantes de la natación.

Este deporte requiere de una gran preparación física y de un trabajo constante de fisioterapia para la normalización, rehabilitación y readaptación de las lesiones sufridas a causa de la exigencia intrínseca de la competición.

NOVAELITE puede hacer numerosas aportaciones al mundo de la natación y sus particularidades físicas, entre las que destacamos:

> VALORACIONES

La natación requiere de todo tipo de valoraciones biomecánicas específicas de los nadadores con el objetivo de cuantificar las cargas que necesita cada individuo para mejorar su rendimiento.

- TMG (parcial o global). Tensiomiografía parcial o global: Ideal para detectar descompensaciones musculares.
- Valoración Eco-Estructural: Ideal para detectar descompensaciones articulares y calidad de los tejidos.
- Estudio nutricional.
- Test incremental de potencia para hallar DÉFICIT UNILATERALES y FACILITACIÓN UNILATERAL. El medio para realizar estos test de potencia pueden ser:
 - En medio Squat con peso libre.
 - Cadena de extensión en yoyo multigym y/o squat.
 - Flexores de rodilla en yoyo leg curl.
 - Aductores/Separadores en Versa Pulley.
- Test específico aproximativo al gesto de nado tren superior. Se lleva a cabo un test donde la acción motora a ejecutar es similar a la modalidad de nado, controlando la potencia que realiza ante diferentes resistencias.

NOVAELITE NATACIÓN

> INTERVENCIONES DIRECTAS EN NOVAELITE

Las distintas áreas de **NOVAELITE** trabajan coordinadamente interrelacionándose según los objetivos marcados por cada caso en concreto.

> ENTRENAMIENTOS ESPECIFICOS

NOVAELITE ofrece entrenamientos específicos de tren superior o inferior, complementando el trabajo propiamente físico que realizan los nadadores garantizando un mayor control con monitorización en tiempo real.

Entre otros, podemos potenciar los siguientes aspectos:

- Mejorar la capacidad de aceleración de los gestos y la resistencia a la misma.
- Mejorar la fuerza del tronco para dotar de mayor estabilidad y transmisión de fuerzas en esta zona.
- Mejorar la potencia de la cadena extensora (sobre todo piernas) para mejorar las prestaciones en saltos y virajes.

> ENTRENAMIENTO INTEGRADO, PREVENCIÓN Y RECUPERACIÓN DE LESIONES

A nivel preventivo podemos, entre otros aspectos:

- Prevenir problemas articulares en: hombro, tobillo y rodilla.
- Prevenir sobre cargas y lesiones musculares.
- Minimizar las descompensaciones musculares y articulares en el plano antero-posterior fundamentalmente.

Somos expertos en recuperar cualquier tipo de lesión en cualquiera de sus fases de rehabilitación y readaptación.

Además nuestros servicios de soporte de **NUTRICIÓN Y ANTROPOMETRÍA** entre otros nos permiten junto con la fisioterapia, la preparación física y las valoraciones enfocar al deportista de manera individualizada, científica y global para así sacar su máximo rendimiento posible.