

Novaelite
Sports Performance Innovation

NOVAELITE
TRIATLÓN / IRON MAN

NOVAELITE TRIATLÓN / IRON MAN

Desde **NOVAELITE** hemos creado un amplio programa destinado exclusivamente a los amantes y practicantes del TRIATLÓN para que éstos puedan prepararse de la mejor manera posible y con la más moderna maquinaria a su alcance con el fin de lograr las metas marcadas.

NOVAELITE ofrece a su equipo un servicio integral de preparación que incluye:

▪ Valoraciones

- TMG

- Prueba muy útil para valorar en todo momento el estado actual muscular del deportista y sacar un diagnóstico exacto de su estado. Esta es una prueba que cada vez están realizando más deportistas profesionales y amateurs al centro con unos resultados espectaculares, pues aparte del aparato en sí, contamos con la persona que ha hecho más tensiomiografías de España y posee una enorme experiencia en este campo con la consiguiente interpretación de los datos y los resultados.

- Además, es una herramienta ideal para saber el estado del triatleta en los momentos de pre y post competiciones.

▪ Entrenamiento Complementario En El Centro

- En este caso coincide que se puede hacer un trabajo compensatorio al trabajo propio de entrenamiento diario del deportista. Esta claro que en el centro, ni se pueden correr largas distancias al aire libre, ni nadar, ni hacer trayectos en bicicleta; pero si que se puede trabajar complementariamente, todo lo que necesita potenciar un triatleta para conseguir mejores marcas.

- Dentro de este trabajo complementario, se incluye el trabajo preventivo de lesiones, refuerzo de las articulaciones, etc...

- Lo ideal sería que los deportistas pudieran venir al centro un par de veces por semana, de manera individual, o en grupos muy reducidos, siempre que tuvieran los mismos objetivos de trabajo.

NOVAELITE TRIATLÓN / IRON MAN

▪ Estudios De Diferentes Necesidades Y Tests Especificos De Triatlón / Iron Man

▪ En **NOVAELITE** podemos realizar diferentes estudios, con el objetivo de evaluar el rendimiento del deportista en cada una de las disciplinas.

▪ **NOVAELITE** quiere ahondar en las necesidades cada vez más crecientes de los triatletas, duatletas, iron man...

▪ Los diferentes estudios que ya hemos realizado, y con éxito, son:

- Índices de fatiga tanto en triatletas como en Iron Man..., además de otros tests muy útiles para el triatleta como por ejemplo:

- Un estudio sobre qué musculatura se fatiga más durante la carrera y que después nos sirve para sacar conclusiones y mejorar el entrenamiento. Consecuentemente, mejoraremos las marcas en la competición.

-Un estudio de desarrollo de un programa donde se podrá prever con un 90% de exactitud cuáles son los 3 días que el atleta estará en mejores condiciones.

▪ Programa De Recuperación Post-competición

- Programa especialmente diseñado para la recuperación óptima del triatleta / iron man, después de la competición. Este programa es de vital importancia para la persona, teniendo en cuenta los diferentes grados de dureza que las pruebas pueden plantear.

- Desarrollamos el programa específicamente en otro apartado.

NOVAELITE TRIATLÓN / IRON MAN

▪ Servicio De Fisioterapia, Recuperación y Prevención De Lesiones

En **NOVAELITE** se están empezando a marcar grandes diferencias en la efectividad de la recuperación de los deportistas que pisan nuestro centro. Creemos que aparte de tener las últimas máquinas existentes en el mercado, las técnicas utilizadas y sobre todo la calidad de nuestros profesionales en las áreas de fisioterapia y preparación física, con su metodología integral de trabajo, provocan procesos exitosos de recuperación global.

Lesiones corrientes en triatletas como cintillas iliotibiales, rodillas, temas tendinosos, fascitis plantar, entre muchas otras, se están tratando con gran efectividad en nuestro centro habitualmente.

-Programa de recuperación post-competición

-Programa específicamente diseñado para la recuperación idónea del triatleta después de la competición. Este período es de vital importancia dada la dureza extrema de la prueba en sí. Está desarrollado en otro apartado dada su importancia.

▪ Servicio Integral

NOVAELITE propone un método integral personalizado que incluyen las valoraciones, el entrenamiento complementario en el centro y los tratamientos de fisioterapia. El deportista también puede acceder a otros Servicios como la **NUTRICIÓN** o la **ANTROPOMETRIA** (estudio de masa corporal), que también ofrece el centro.

NOVAELITE OFRECERÁ PRÓXIMAMENTE:

-FILMACIÓN DE ALTA VELOCIDAD: Recurso muy útil para la corrección de la técnica empleada en las disciplinas de natación y carrera a pie.

-SERVICIO DE BIKE FITING CON ELECTROMIOGRAFÍA