

Σε συνεργασία με τον

Γιάννη Κωτσή  
Ειδικό Επιστήμονα Φυσικής Κατάστασης  
Sports Scientist MSc



Μπείτε στο site μας  
για να κλείσετε  
ραντεβού  
[www.theseusrehab.gr](http://www.theseusrehab.gr)

Γενικές πληροφορίες:

Τηλέφωνο: 214 100 6000  
Διεύθυνση: Λεωφόρος Συγγρού 202 και Αγίων Πάντων  
Καλλιθέα 17671  
Email: [contact@theseusrehab.gr](mailto:contact@theseusrehab.gr)

# Εργαστήριο Εργομετρίας και Κινητικής Ανάλυσης



Εδώ χορηγούμε  
το καλύτερο  
φάρμακο:  
**τη θετική σκέψη.**

επιστήμη υπερ ορίων



## Στο Κέντρο Αποκατάστασης ΘΗΣΕΑΣ πραγματοποιούμε τους εξής ελέγχους:

- / Ανάλυση σύστασης σώματος (εκτίμηση ολικού ποσοστού λίπους - μυϊκής μάζας)
- / Διατροφικές συνήθειες - λήψη μικροθρεπτικών και μακροθρεπτικών συστατικών
- / Μέγιστη αερόβια ικανότητα (τεστ μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου σε δαπεδοεργόμετρο)
- / Αλτικότητα, με έμφαση στη διαφορά μειωμετρικής και πλειομετρικής συστολής και την απόδοση σε δεξί και αριστερό άκρο (με τη χρήση του συστήματος Ortojump)
- / Μυϊκή ισχύς και λειτουργικότητα μεμονωμένων μυϊκών ομάδων των κάτω άκρων (με τη χρήση ισοκινητικού μηχανήματος Biodex)
- / Ευλυγισία (Straight Leg Raise test, Sit and Reach test)
- / Μυοσκελετική αξιολόγηση και ανίχνευση δυσλειτουργικών μοτίβων στάσης/κίνησης
- / Πελματογράφημα

## Εργομετρική αξιολόγηση με στόχο τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης

Μόνο μέσα από την αξιόπιστη εκτίμηση του επιπέδου των φυσιολογικών παραμέτρων, από τις οποίες εξαρτάται άμεσα η απόδοση, μπορεί ο αθλητής/αθλούμενος να φτιάξει το ειδικό και εξατομικευμένο προπονητικό του πρόγραμμα.

Δίνουμε την κατεύθυνση του προπονητικού προγράμματος στον αθλητή ή/ και στον προπονητή του λαμβάνοντας υπόψιν την εκτίμηση του επιπέδου των προσαρμογών αλλά και τη διατήρησή τους.

Επιπλέον, βοηθάμε τον αθλητή να κατανοήσει τους αντικειμενικούς σκοπούς του προγράμματος προπόνησης και να εκτιμήσει την ετοιμότητά του αναφορικά με το επίπεδο των επιμέρους ικανοτήτων της φυσικής του κατάστασης.

Στο Θησέα, οι κατευθυντήριες γραμμές δίνονται σε εξατομικευμένη βάση, με εμπειρισταωμένα και αντιπροσωπευτικά αποτελέσματα, χωρίς ο αθλητής να εξαντληθεί με περιττές εργαστηριακές εξετάσεις, καθώς το σύνολο των μετρήσεων ολοκληρώνεται σε μία μόνο συνεδρία.

Το Κέντρο ΘΗΣΕΑΣ είναι πιστοποιημένο με ISO 9001:2015 και EN 15224

