



Η **PELICAN SPORTS ACADEMY**, αποτελεί την έκφραση στον τομέα της πρόληψης και αντιμετώπισης προβλημάτων υγείας.

Έχοντας πλήρη γνώση των σύγχρονων επιστημονικών δεδομένων, δημιουργεί ένα πρόγραμμα αξιολόγησης το οποίο απευθύνεται σε παιδιά και ενήλικες, αθλητές και μη.

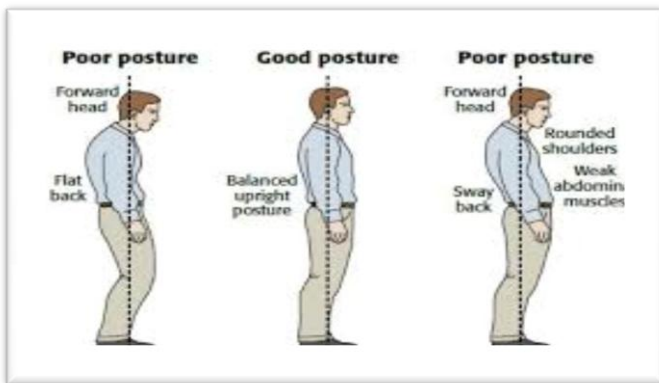
ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ



Η **Εργομετρική Αξιολόγηση** αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο στα χέρια γονιών, εκπαιδευτικών και ειδικών που ασχολούνται με τον αθλητισμό, αλλά και προϊόν συνεργασίας της αθλητικής και της ιατρικής επιστήμης.

Ελέγχονται οι φυσικές ικανότητες του αθλητή όπως η ταχύτητα, η δύναμη, η αντοχή, η ευλυγισία κ.ά.

ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ



Η **Ορθοσωμία** ως επιστήμη αποσκοπεί στην αποκατάσταση των συσσωρευτικών πιέσεων που ασκούνται στο ανθρώπινο σώμα ώστε να κινείται ελεύθερα και χωρίς πόνο.

Με την **Ορθοσωμική Αξιολόγηση ελέγχεται η ποιότητα της θέσης και της κίνησης του σώματος** με στόχο την κατανόηση συνδρόμων, αναγνωρίζοντας πιθανές μυϊκές ανισορροπίες και λανθασμένα μοτίβα κίνησης.

Μέσω διορθωτικών στρατηγικών επιτυγχάνονται:

- Σωστή θέση και στάση του σώματος, με την κατάλληλη ενδυνάμωση των μυών.
- Βελτίωση και έλεγχος της αναπνοής, μέσω της αρμονικής έκπτυξης της Θωρακικής κοιλότητας.
- Υγιείς αρθρώσεις, με ειδικό ασκησιολόγιο σταθεροποίησης και κινητοποίησης.
- Βελτίωση της Ισορροπίας και της Ευλυγισίας.
- Ομοιόμορφη μυϊκή ανάπτυξη και Συμμετρία του σώματος.

PHV (PEAK HEIGHT VELOCITY)



Το **Peak Height Velocity (PHV)** είναι η χρονική περίοδος κατά την οποία ένας έφηβος βιώνει την ταχύτερη ανάπτυξη στο ανάστημά του. Ωστόσο, καθένα από τα παιδιά θα βιώσει το PHV του σε διαφορετικές χρονικές στιγμές, επομένως είναι σημαντικό να παρακολουθείται τακτικά η εξέλιξη του (κάθε 3-4 μήνες).

Είναι δείκτης ο οποίος **φανερώνει την απόκλιση της χρονολογικής ηλικίας από την βιολογική ηλικία του παιδιού**, δίνοντας εκτίμηση του ύψους στην ενήλικη ζωή, μέσα από το πρίσμα του εύρους τιμών του πρόωρου, καθυστερημένου ή μέσου-φυσιολογικού ρυθμού ανάπτυξης.

Dr. George Vavetsis CPT,PES, CES, Clinical Exercise Physiologist

✉ pelicansportsacademy@gmail.com ☎ 6948387687