



ULTIMATE PERFORMANCE CONCEPT

Ultimate Performance har utvecklat ett modernt fysträningskoncept riktat mot föreningar/klubbar som starkt skiljer sig från den "traditionella" fysträningen. Ultimate Performance har förstått att göra fysträning rolig, ändamålsenlig och skadeförebyggande med en genomtänkt mätbar progressionsplan!

Ledorden är: Stark, Snabb och Skadefri!



ULTIMATE PERFORMANCE VÄNDER SIG TILL ALLA, OAVSETT IDROTT, ÅLDER ELLER NIVÅ.

Vår utgångspunkt är att de flesta ungdomstränare är föräldrar som har en aktiv karriär som går tillbaka något år i tiden och av naturliga skäl har svårt att hålla sig uppdaterade avseende träningslära och de fysiska förutsättningar den moderna explosiva idrotten kräver.

Det är väldigt få förunnat att nå elitnivå inom sin idrott, Ultimate Performance vill inte bara skapa de bästa förutsättningarna för "eliten" utan ser det som en självklarhet att medverka till att alla idrottare oavsett ålder och nivå ges möjlighet att skapa en optimal fysisk plattform för ett aktivt liv efter avslutad "karriär".

Rörlighet är en förutsättning för styrka. Styrka leder till snabbhet. Styrka och fart blir till kraft och explosivitet.

Tack vare god rörlighet minskar risken för kompensation och överbelastnings-/förslitningsskador.



Ultimate Performance följer en röd tråd och börjar alltid med rörlighet och stabilitet. Förbättrad rörlighet i fotled, höft och hamstring (baksida lår) tillsammans med förbättrad stabilitet gör idrottaren både starkare och snabbare.

Kvinnliga idrottare är hårt drabbade av skador och drabbas framförallt av främre korsbandsskador, detta kan förebyggas genom god rörlighet i fotled samt stabilitet i knä och bål vilka är grundpelarna i Ultimate Performance´s åtgärdsprogram.

EN ÖKAD TRÄNINGSMÄNGD OCH STEGRAD INTENSIVITET I TRÄNINGEN LEDER TILL FYSISK OCH IDROTTLIG UTVECKLING.





TEST, ANALYS OCH TRÄNINGSUPPLÄGG

Ultimate Performance har tagit fram ett inledande och grundläggande testprogram, *Ultimate Performance Concept Fas 1*, med avseende på rörlighet och stabilitet där idrottaren/individens bedöms i färgerna RÖD, GUL och GRÖN. RÖD idrottare/individ är undermålig i sin rörlighet/stabilitet, GUL är "på väg" och GRÖN är "klar/färdig" att träna för att kunna prestera maximalt, denne är gränslös i sin träning.



Den idrottare/individ som i Ultimate Performance´s Fas 1 nått GRÖN nivå har rörligheten, stabiliteten, balansen och koordinationen att träna POWER för att bli explosiv.

Efter genomförd Fas 1 tar Fas 2, *Mind To Muscle-Player Development Program*, vid där tester och träning nu går över till prestation/performance. Testresultaten i Fas 2 registreras i vår unika träningsapp "Flow Competitive Sports", testresultaten genererar en individuell träningsplan med progression, den som önskar kan bära med sig sin "personliga tränare" i fickan.

Allt fler är medvetna om att rörlighet och stabilitet är en grundförutsättning för styrka och snabbhet men man vet mycket sällan hur denna träning skall bedrivas, och om man vet hur denna träning skall bedrivas saknar man verktygen att mäta om/när idrottaren/individens är "klar" att träna POWER.

Konsekvensen härav är att många av våra idrottare påbörjar POWER-träning (t.ex. plyometri (hoppövningar), skivstångsträning) utan att vara funktionellt "klara" för detta vilket, som tidigare nämnts, leder till överbelastnings- och förslitningsskador.

Ultimate Performance anser att man skall ha som ambition att vara GRÖN vid 13-14 års ålder, detta innebär

bl. a att man kan påbörja sin Powerträning med belastning tidigare än det "schablonmässiga" 15- 16 års ålder.



ULTIMATE PERFORMANCE GÖR UTÖVAREN RÖRLIGARE, STARKARE, SNABBARE OCH MER KOORDINERAD.

Det finns studier som påvisar att det inte är skadligt att träna med belastning i tidig ålder snarare tvärtom MEN detta är under förutsättning att idrottaren/individens har rörligheten, stabiliteten, balansen, koordinationen och lyfttekniken, och detta är vad Ultimate Performance Concept ger.

NYCKLAR TILL FRAMGÅNG

- Rörlighet
- Stabilitet
- Balans
- Koordination
- Kroppskontroll

KONTAKTA ULTIMATE PERFORMANCE

Kontakta oss för bokning av funktionstest/rörelseanalys och träningsupplägg.

Ultimate Performance Center & Sports Medicine
Engelbrekts Väg 17, 191 62 Sollentuna
Tfn + 46 8 732 68 90, info@ultimateperformance.se