

# Treeni tasapainossa?

## Livtec TeamSport



### MISTÄ KYSE:

- ✓ Livtec TeamSport on palvelu, jolla seuraat joukkueesi palautumista ja fysiikkaharjoittelun vaikutuksia.
- ✓ Peruspaketti kattaa 3 InBody-mittauskertaa ja 1-2 urheilijakohtaista Livtec HRV analyysia vuodessa.
- ✓ Paketti on muokattavissa ja laajennettavissa tarpeen mukaan.

### HYÖDYT:

- ✓ Livtec HRV analyysi auttaa urheilijaa tunnistamaan palautumistasonsa, unenlaatussa ja myös hallitsemaan kokonaiskuormitustaan (urheilu, opiskelu, työ, perhe,..).
- ✓ InBody-mittaukset kertovat luotettavasti fysiikkaharjoittelun vaikutukset lihaksistoon, rasva%:in, jne...
- ✓ Antaa tietoa, onko urheilijan ravinnon saanti ja laatu suorituskykyä ja terveyttä edistävällä tasolla?

### MITTAUSTEN TOTEUTUS:

- ✓ HRV analyysit toteutetaan urheilijakohtaisesti tarpeen mukaan rintaan kiinnitettävillä huomaamattomilla EKG-antureilla kahden vuorokauden mittaisina.
- ✓ InBody mittaukset 3 kertaa vuodessa koko joukkueelle e.g. kesätauon alussa, lopussa ja kauden aikana.

