

<Reat sports>

一般的なパワートレーニング : General power training

このトレーニングは主にプロスポーツ選手のために使用されます。このトレーニングはそれぞれのスポーツ及びそれぞれの選手たちに向けてプログラムされます。プロセスはいくつかの段階に分かれます。

- ・スポーツの運動解析
- ・機能訓練
- ・アドバイス

分析 : Analyze

・フィジカル・フィットネス : BMI、筋肉量、体脂肪率ダウンを行いません。
・スポーツ的分析 : スポーツのさまざまな側面から分析し評価する。また、スポーツに必要とされるエネルギー、強さ、及び動きを解析します。

・強み/弱みの分析 : さらに、選手の強みと弱点を分析します。これは、様々な筋肉の運動の強さを観察を、筋肉のコンディションのみならず、耐久性及び俊敏性の分析も行います。
このフェーズでは、目標設定をし、計画に対し体系的に訓練します。

機能トレーニング : Functional Training

出来る限り機能的なトレーニングを行うためには、より具体的な動き、強さとスポーツのエネルギー形態を考慮する必要があります。また、選手とコーチでより具体的な特定な動きを見つけることです。

トレーニングは 1 時間です。ウォーミングアップからすでに具体的に選手やスポーツに焦点を当てた方法で行います。これは安定性に重点を置き行いません。その後、強度や瞬発力、敏捷性と柔軟性を高めるトレーニングを行います。また、筋肉にある弾性力を最大限に生かす方法を学びます。尚、トレーニング内容は毎回違います。

アドバイス : Advice

トレーニング以外にも、栄養学、休息の取り方や怪我に対するケア、あるいはストレスとの向き合い方等、トレーニング以外にも重要な要素のアドバイスも行います。

<Digital Boxing>

デジタル・ボクシング : Digital Boxing

デジタル・ボクシング・トレーニング・アシスタント (DBTA) は格闘技向けの新たに開発されました。

DBTA はセンサーと電子を備えています。この周波数測定によりパンチの強度と質を測定し、更に選手の反応を測定します。データはコンピュータの画面に表示されアクセスされます。また『ボクサーウォール』は怪我の後のリハビリテーションにも使用されます。

DBTA は、スタート時点及びフォローアップとトレーニングの状況及び結果を客観的に測定できます。これによりどのようなトレーニングが一番効果的で適しているかも判断できます。

Reat では既に世界的な格闘家に対しこの"DBT"と使用したトレーニングを行っています。

Reat での体験 : Testing at Reat

テスト価格 : €90

テスト時間 : 約 1 時間。

テスト結果は分析を含めプリントアウトをお渡しします。