

KIHU 一个专为奥林匹克运动所成立的 运动研究中心 协助您提升运动体能

KIHU 一个专为奥林匹克运动所成立的运动研究中心，借由高道德责任的态度和高质量的应用研究、开发与专业活动，用以促进芬兰高阶和竞赛类的体育活动发展。**KIHU**与其主要的合作伙伴 - 奥林匹克委员会、残障奥运委员会以及于韦斯屈莱大学，进行密切合作。**KIHU**团队协助以动战略核心方法，达成成功的高阶运动成果，其目标是取得国际性的成功、提供高质量且专业建议，以及推崇体育活动。

KIHU的另一项重要任务是为顶尖运动员以及他们的教练、各种体育竞赛项目，以及所有运动成员，确保提供最新最好的知识、专业技能等各项训练协助，以期在他们的整体职业生涯中，能够达到体能高峰。

SRD Oy / Sports Lab Jyväskylä 于韦斯屈莱体育运动实验室，是一家属于**KIHU**的公司。为各年龄层以及不同水平阶段的体育爱好者、潜在运动员等，提供各类研究服务，或以样本为基础的专业服务。除此之外，于韦斯屈莱体育运动实验室亦接受委托，为各公司进行产品测试研究。



希莫斯森林休闲渡假中心，与**KIHU**以及于韦斯屈莱体育运动实验室合作，在您接受各项体能专业服务的同时，入住希莫斯北欧风格木屋休憩，良好舒适的住宿环境，让您的身心达到最佳状态。

KIHU 一个专为奥林匹克运动所成立的 运动研究中心 协助您提升运动体能

项目类别

学术组 训练内容
每周训练 3-5 次 (1.5 小时)
<ul style="list-style-type: none"> ● 耐力训练 ● 健身房 / 力量训练 ● 机动 / 身体控制
专家讲座 (1 小时)
<ul style="list-style-type: none"> ● 营养 ● 体能负荷和恢复 ● 耐力开发 ● 力量开发
测试和反馈讲座
<ul style="list-style-type: none"> ● UKK - 步行测试 (针对步行者) ● 水平测试跑步 6x1000 米 (针对跑步者) ● 肌力测试 ● 回馈讲座
体能负荷监测和反馈讲座
<ul style="list-style-type: none"> ● Firstbeat 心跳分析 3 天

休闲水平组 训练内容
每周训练 3-5 次 (1.5 小时)
<ul style="list-style-type: none"> ● 耐力训练 ● 健身房 / 力量训练 ● 机动 / 身体控制
专家讲座 (1 小时)
<ul style="list-style-type: none"> ● 营养 ● 体能负荷和恢复
测试和反馈讲座
<ul style="list-style-type: none"> ● UKK - 步行测试 (针对步行者) ● 肌力测试 ● 回馈讲座
体能负荷监测和反馈讲座
<ul style="list-style-type: none"> ● Firstbeat 心跳分析 3 天

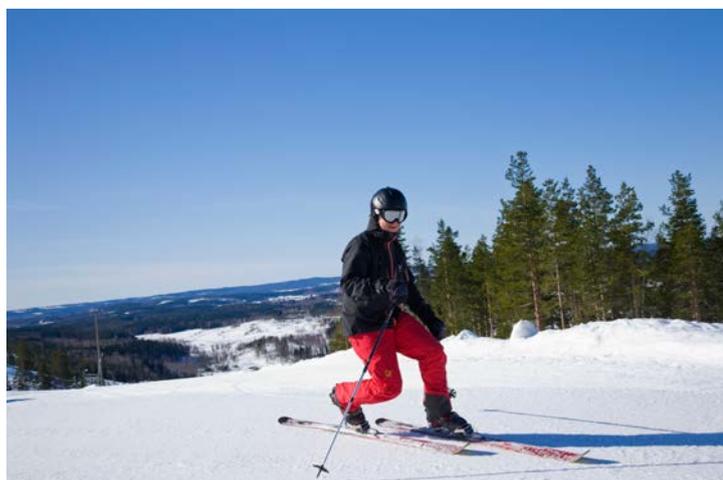
提升目标水平组 训练内容
专家讲座 (1 小时)
<ul style="list-style-type: none"> ● 营养 ● 体能负荷和恢复
测试和反馈讲座
<ul style="list-style-type: none"> ● 适切的耐力测试 ● 适切的力量和速度测试 ● 回馈讲座
体能负荷监测和反馈讲座
<ul style="list-style-type: none"> ● Firstbeat 心跳分析 3 天

详细价格与内容，请洽希莫斯中文
联络人员！



训练详请说明

- **耐力训练：**基于个人运动程度、训练背景、水平与年龄等不同状况，在芬兰的大自然中进行低强度、延长持续时间的耐力训练。
- **健身房 / 力量训练：**基于个人的力量训练背景、水平与年龄等不同状况，通过增加重量来进行不同的力量训练，以增加各肌肉群的最大力量。
- **机动 / 身体控制：**基于个人的力量起点，主要学会如何运用自己的体重和肌力，进行多样化的机动和身体管理训练，目的是开发与促进个人的身体管理。



KIHU 一个专为奥林匹克运动所成立的 运动研究中心 协助您提升运动体能

讲座详情请说明

- **营养:** 对运动与健康促进的人, 其营养基础知识说明
- **体能负荷和恢复:** 即在面对训练和压力时, 其身体的负荷状况, 以及对身体负荷和体能恢复的监测和管理。
- **耐力的开发:** 说明耐力为何? 耐力怎么开发?
- **力量的开发:** 说明力量为何? 力量怎么开发?

测试内容说明

- **FAQ步行测试:** 在UKK步行测试中, 受测者快走2公里后, 然后测试此人的所耗时间与心率。此测试适用于平日仅做稍微锻炼和喜欢散步的人。测试结果是基于最大摄氧量(VO_{2max})所进行的评估。此健身指数结果受年龄的影响。健康指数表示与同年龄男女参考值相比的指数。
- **水平测试跑步:** 在水平测试中, 受测者加速跑6x1000米, 这样前1000米的速率最低, 而最后1000米的速率最高。该测试以测量次数、血液中的乳酸浓度和心率为主。该测试适用于跑步爱好者, 用以确认其最大耐久性以及有氧和无氧阈值, 用以指导耐力训练。
- **肌肉力量测试:** 肌肉力量测试, 用以测试肌肉的持久强度。测试包含抬起上肢、俯卧撑、腹部肌肉、背部肌肉和重复下蹲。测试结果是与同龄人相比的性能值报告。
- **体能负荷监测:** 在Firstbeat负荷监测测试中, 受测者的心率和心率变异性将连续测试1-3天。该测试测量自主神经系统的调节。测试结果提供了负荷的反馈, 以及白天恢复锻炼和进行其他日常例行事务时, 对其体能复元的影响。

额外费用

在您训练停留的期间, 您可以在服务中心或线上, 依您的需求预定各种疗程或参与其他活动, 例如KIHU运动研究中的所有量测、检测和运动相关讲座、进行盐疗, 或参与希莫斯所规划的各项冬/夏令营, 及各项单独的森林或雪上活动。此额外活动费用不包含在原价格内, 需额外付费。



**HIMOS
HOLIDAY**

