

VICTORY STARTS  
HERE!



A Ç I K A L A N S P O R L A R I  
**AÇIK ALAN SPORLARI**

35 000 m<sup>2</sup>'lik açık alan tesisleri 1700 seyirci kapasiteli bir stadyum ve çeşitli spor sahaları içermektedir.





Uluslararası Hokey Federasyonu (FIH) onaylı sentetik çim saha (2012 Londra ve 2016 Rio Olimpiyatlarında kullanılan Polytan Megaturf Coolplus)



FIH Dünya Ligi 1. Raund  
Turnuva Mekanı  
Eylül 2016



RIO 2016 Olimpik Bronz  
Madalya Sahipleri Eğitim  
Merkezi - Alman Ulusal Hokey  
Takımları; Bayan ve Erkek

### Antrenman Alanları

- 91.4 m x 55.0 m ebatlarında Polytan megaturf coolplus sentetik çim hokey sahası
- 2000 m<sup>2</sup> fitness salonu – Technogym kardiyo, fitness ve fonksiyonel antrenman ekipmanı
- 24 bisikletli kapalı alan bisiklet stüdyosu
- ESP ağırlık istasyonu ve serbest ağırlık platformları ile donatılmış halter stüdyosu
- Fonksiyonel antrenman amaçlı dövüş sporları stüdyosu (TRX, Bosuball ve Pilates topları)
- Mat ve grup egzersizleri için bölünebilir stüdyolar
- 1,7 km doğal koşu parkuru
- 1,5 & 2,5 derece eğimli antrenman koşu pistleri farklı yükseklikte kaplama merdivenleri

### Çim Hokeyine özel test ve antrenman olanakları

- Aerobik kapasite (Laktat & VO<sub>2</sub>max testleri) –HP Cosmos koşu bandı ve QUARK CPET
- ISOMED 2000 ile izokinetik kuvvet testleri ve antrenmanları
- 2D & 3D video analiz sistemli hareket analizleri
- SPEEDCOURT ile koordinasyon ve çeviklik test/antrenmanları
- MONARK bisiklet ergometresi ile anaerobik kapasite ölçümleri
- Sakatlık sonrası antrenman ve rehabilitasyon amacıyla kullanılabilen HYDROWORX
- Vertimax dikey atlama ve hız eğitim cihazı
- Altın standart BODPOD ile vücut kompozisyon analizi
- OPTOJUMP ile sıçrama testleri
- 2 adet KISTLER kuvvet platformu ile 3 boyutlu reaksiyon kuvveti ölçümü
- Ayak patolojileri için "Footscan" ayak tarama testi
- Antropometrik ölçümle
- Tüm yaş grupları için çim hokeyine özel test protokolleri