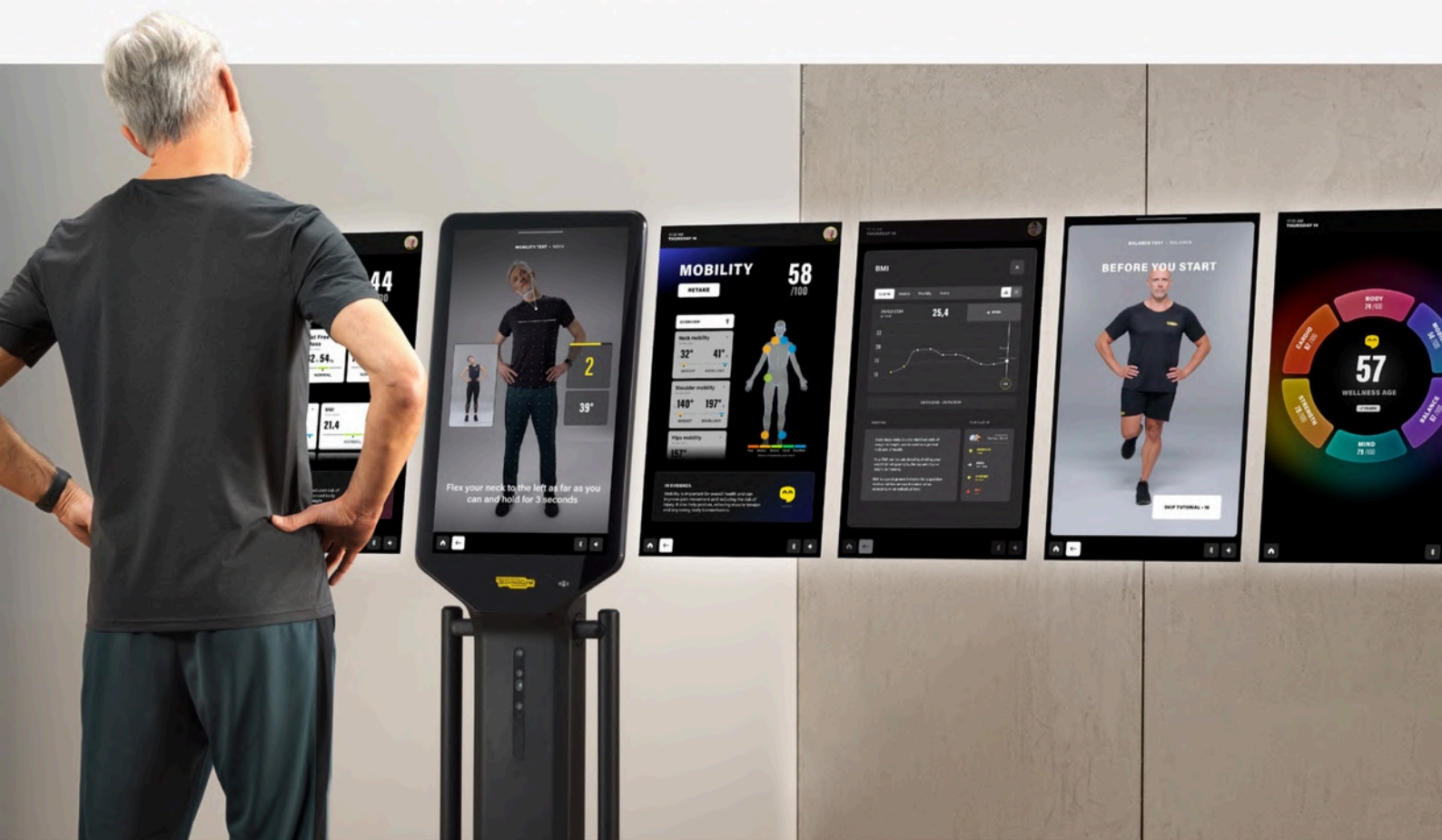


# CHECK-UP SPORT & SALUTE

Teconologia ediagnostics al centro del tuo allenamento

## UN NUOVO MODO DI VIVERE I TUOI ALLENAMENTI

Check-up Sport & Salute è il nuovo metodo Hidron pensato per guidarti in un percorso di allenamento evoluto, dove tecnologia e diagnostica avanzata si uniscono al servizio della tua salute e delle tue performance.



IN COLLABORAZIONE CON


**AMBULATORI DELLA  
MISERICORDIA**  
 IMPRESA SOCIALE


**TECHNOGYM**


**SYNLAB**



# TECHNOGYM CHECK-UP



## SCOPRI CHI SEI PER RAGGIUNGERE I TUOI OBIETTIVI

Il **Technogym Check-Up** è il punto di partenza del tuo percorso personalizzato. Grazie all'uso di **tecnologie avanzate e intelligenza artificiale**, misuriamo con precisione il tuo stato di forma attuale, così da costruire un allenamento su misura che tenga davvero conto di chi sei.

In pochi minuti e con il supporto dei nostri trainer, riceverai una valutazione completa basata su 6 parametri fondamentali:

Composizione corporea

Mobilità articolare

Equilibrio e stabilità

Forza muscolare

Capacità cardiovascolare

Performance cognitiva



## QUANTI ANNI DIMOSTRA IL TUO CORPO? SCOPRIAMOLO INSIEME

A conclusione dei test svolti, il sistema restituisce un indicatore chiave: la **Wellness Age™**, ovvero l'**età biologica** come misura delle proprie capacità fisiche e funzionali. Da qui inizia tutto: il tuo programma di allenamento personalizzato con l'obiettivo di migliorare le performance e la propria età biologica.

IN COLLABORAZIONE CON



---

## SCEGLI UN OBIETTIVO E INIZIA IL TUO PERCORSO

Dopo il Technogym Check-Up, il tuo percorso continua con uno dei **4 programmi ufficiali Hidron**, ognuno pensato per rispondere a specifici bisogni e obiettivi di allenamento.



### LONGEVITY

Attività a intensità controllata, per migliorare la salute generale, la mobilità e il benessere a lungo termine.



### SPORT

Allenamenti ad alta intensità dedicati a chi ricerca performance, potenza e risultati atletici.



### FUNCTIONAL

Movimenti completi e funzionali per il miglioramento globale del corpo.



### REMISE EN FORME

Il percorso ideale per chi vuole rimettersi in gioco, in modo graduale e sicuro.

Tutti i corsi del palinsesto Hidron sono ora organizzati secondo questi percorsi: potrai vivere un'esperienza mirata e sempre connessa ai tuoi obiettivi, sia nelle sessioni individuali che durante i corsi di gruppo.

IN COLLABORAZIONE CON



HIDRON



PAG. 4

# CHECK-UP

## MEDICO AVANZATO

### NUOVI STRUMENTI DIAGNOSTICI PER ATLETI E SPORTIVI DI OGNI LIVELLO

Per completare il tuo percorso, Hidron ti offre l'accesso a una vera e propria area medicodiagnostica specializzata. Grazie alla collaborazione con **Ambulatori della Misericordia e Synlab**, potrai effettuare **test medici avanzati**, progettati per valutare in modo preciso e scientifico le tue performance e il tuo stato di salute.

Ideali per atleti, sportivi amatoriali o semplicemente per chi vuole conoscere meglio il proprio corpo e fare prevenzione in modo concreto.

- **STRESS TEST:** Valuta lo stato di stress psico-fisico e l'equilibrio intestino-cervello.
- **HORMONE TEST:** Analisi ormonale per forza, recupero e salute metabolica.
- **IUNIC SPORT POWER:** valuta le componenti genetiche che possono influenzare la performance negli sport con forte componente Power, gli adattamenti muscolari e le capacità di forza esplosiva per sviluppare potenza in risposta allo stimolo fisico.
- **IUNIC SPORT ENDURANCE:** valuta le componenti genetiche che possono influenzare la performance negli sport con forte componente di Endurance, gli adattamenti muscolari e le capacità cardio-polmonari in risposta allo stimolo

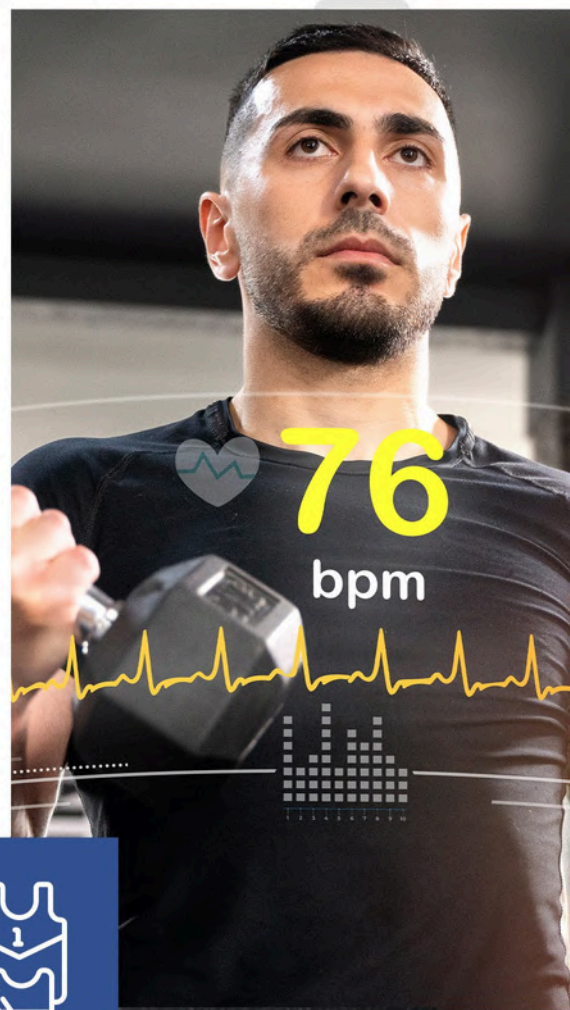
Tutti i test sono eseguibili presso gli **Ambulatori di Medicina Sportiva Hidron**, direttamente all'interno del centro, in **via di Gramignano – Campi Bisenzio (FI)**.

IN COLLABORAZIONE CON



# UN MODELLO PER TUTTI

Con il programma Check-up Sport & Salute, Hidron ridefinisce il modo in cui una struttura sportiva può accompagnare l'esperienza dell'individuo: non più solo un luogo dove allenarsi, ma un ambiente evoluto dove medicina, tecnologia e metodo si uniscono per guidarti in un percorso completo, che mette al centro la tua salute e i tuoi obiettivi.



IN COLLABORAZIONE CON

