



GLORIA  
SPORTS ARENA

WHERE **CHAMPIONS TRAIN**

VICTORY STARTS HERE!



Gloria Sports Arena (GSA) açık alan, kapalı alan ve su sporları imkanlarını, yüksek kalitede konaklama, beslenme ve sporcu sağlığı hizmetleriyle sunan modern bir spor tesisidir.

105.000 m<sup>2</sup> (10.5 hektar) üzerine kurulu, Türkiye'nin en büyük spor arenasını ünvanına sahiptir.

Tesis spor teknolojisindeki en modern gelişmeler gözetilerek, 50'den fazla spor branşına hizmet etmek için inşa edilmiş ve donatılmıştır.

Gloria Sports Arena, Serik–Antalya–Türkiye'de yer almaktadır ve Antalya Uluslararası Havalimanı'na 30 km mesafededir.

Tesis 5 km'lik bir alan içerisinde Gloria Hotels & Resorts bünyesindeki diğer otellerle

(Gloria Golf Resort, Gloria Verde Resort, Gloria Serenity Resort) bağlantılı haldedir. (Ücretsiz servis mevcuttur.)

GSA, bireysel sporcular, takımlar ve gruplar için profesyonel hizmetler sunmaktadır:

- > Milli Takımlar, Kulüpler
- > Spor Grupları
- > Profesyonel, Amatör & Rekreatif Atletler
- > Tüm Sezon Antrenman Kampları & Yaz Okulları Kampları
- > Turnuvalar
- > Etkinlikler, Kongreler, Toplantı ve Konferanslar





İstanbul bağlantılı uçuşlar

Antalya'ya direk uçuş olanakları



#### ALMANYA

Berlin 3 saat 26 dakika  
Hamburg 3 saat 10 dakika

#### AVUSTURYA

Vigana 2 saat 47 dakika  
Graz 2 saat 45 dakika

#### AZERBEYCAN

Bakü 2 saat 46 dakika

#### BAHREYN

Manama 3 saat 41 dakika

#### BELARUS

Minsk 3 saat 2 dakika

#### BİRLEŞİK ARAP EMİRLİKLERİ

Abu Dabi 4 saat 18 dakika  
Dubai 3 saat 48 dakika

#### BİRLEŞİK KRALLIK

Londra 4 saat 10 dakika  
Manchester 4 saat 30 dakika

#### CEZAYİR

Cezayir 4 saat

#### ÇEK CUMHURİYETİ

Prag 3 saat 6 dakika

#### DANİMARKA

Kopenhag 3 saat 6 dakika  
Aarhus 3 saat 18 dakika

#### ESTONYA

Tallinn 3 saat 53 dakika

#### FAS

Rabat 4 saat 36 dakika

#### FİNLANDİYA

Helsinki 3 saat 44 dakika

#### FRANSA

Paris 3 saat 36 dakika  
Marsilga 5 saat 50 dakika

#### HİRVATİSTAN

Zagreb 2 saat 4 dakika

#### İRAK

Bagdat 2 saat 18 dakika

#### İRAN

Tahran 2 saat 55 dakika

#### İSVEÇ

Zürih 3 saat 30 dakika  
Göteborg 3 saat 24 dakika

#### İSVİÇRE

Zürih 3 saat 30 dakika  
Bern 3 saat 24 dakika

#### KATAR

Doha 3 saat 54 dakika

#### KAZAKİSTAN

Astana 5 saat 15 dakika  
Almatı 5 saat 45 dakika

#### KUVEYT

Kuveit 3 saat

#### LATVIA

Riga 3 saat 32 dakika

#### LİTVANYA

6 Vilnius 2 saat 53 dakika

#### NORVEÇ

Oslo 3 saat 42 dakika  
Bergen 4 saat

#### RUSYA

Moskova 3 saat 23 dakika  
Saint Petersburg 3 saat 55 dakika

#### SİRBİSTAN

Belgrad 1 saat 50 dakika

#### SLOVENYA

Ljubljana 2 saat 13 dakika

#### SLOVAKYA

Bratislava 2 saat 10 dakika

#### SUUDİ ARABİSTAN

Riyad 3 saat 29 dakika

#### TUNUS

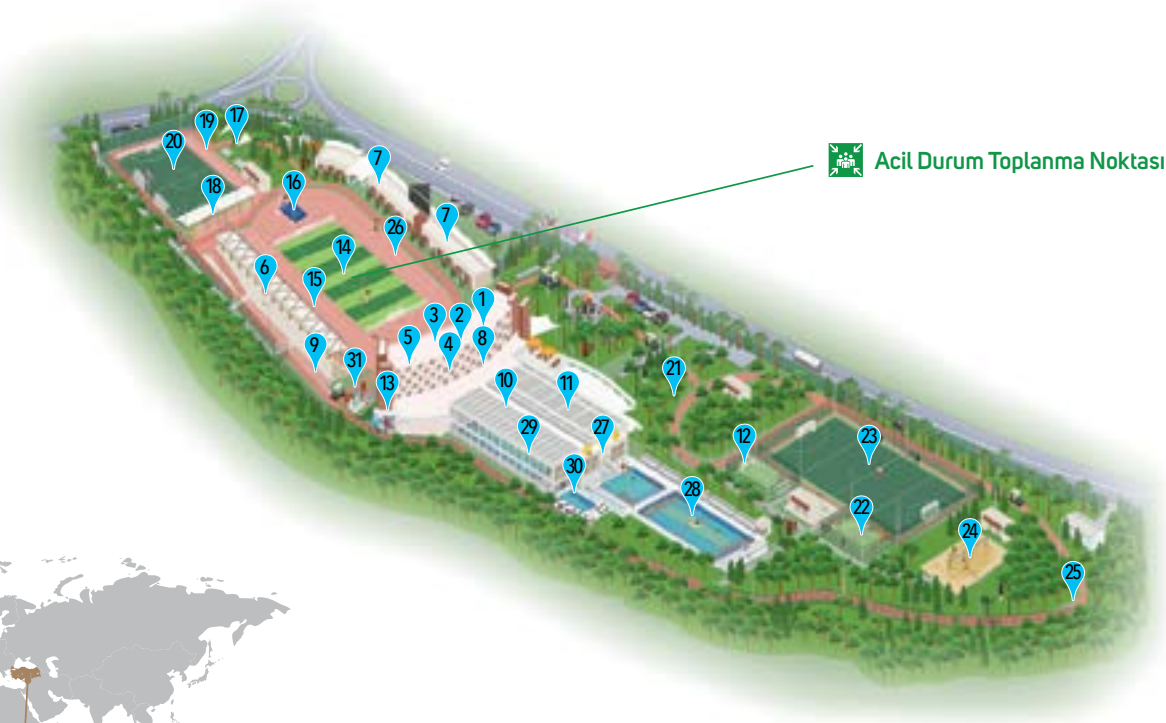
Tunus 2 saat 47 dakika

#### UKRAYNA

Kiev 2 saat 30 dakika  
Harkov 2 saat 32 dakika

#### UMMAN

Maskat 4 saat 43 dakika



#### Kullanım & Etkinlik Alanları

1. Toplantı Odaları, Basın Odası
2. Resepsiyon
3. Arena Bar
4. Odalar
5. Elly's Ana Restoran
6. Stadyum Tribünleri
7. Mağazalar

#### Kapalı Alan Sportları

8. Fitness Salonu
9. Kapalı Alan Koşu Pisti
10. Kapalı Bisiklet Alanı, Çok Amaçlı Stüdyolar
11. Kapalı Spor Salonu

#### Açık Hava Sportları

12. Çok Amaçlı Oyun Sahası
13. Tırmanma Duvarı
14. Stadyum Sahası
15. Uzun Atlama/Üç Adım Atlama Pisti
16. Yüksek/Sırıklı Yüksek Atlama Alanı
17. Gülle Atma Sahası
18. Atletizm Atma Alanları
19. Isınma Alanı
20. Antrenman Sahası
21. Çok Amaçlı Yeşil Saha
22. Tenis Kortu
23. Çim Hokeyi Sahası

#### Su Sportları

24. Plaj Voleybolu
25. Doğal Koşu Parkuru
26. Atletizm Koşu Pisti
27. Kısa Kulvar/Atlama/Su Topu Havuzu
28. Olimpik Yüzme Havuzu
29. Kapalı Yüzme Havuzu
30. Rehabilitasyon Havuzu
31. Mağara Sauna, Kneipp Pool

Gloria Sports Arena, uluslararası standartları ve yüksek kalitesi ile **FIMS**'in (Uluslararası Spor Hekimliği Federasyonu) dünyadaki 27. yetkin tesisi olarak **Collaborating Centres of Sports Medicine** akreditasyonuna sahip olmuştur.

Dünya spor hekimliğinin tanınan bir elçisi olmakla gurur duyuyoruz.

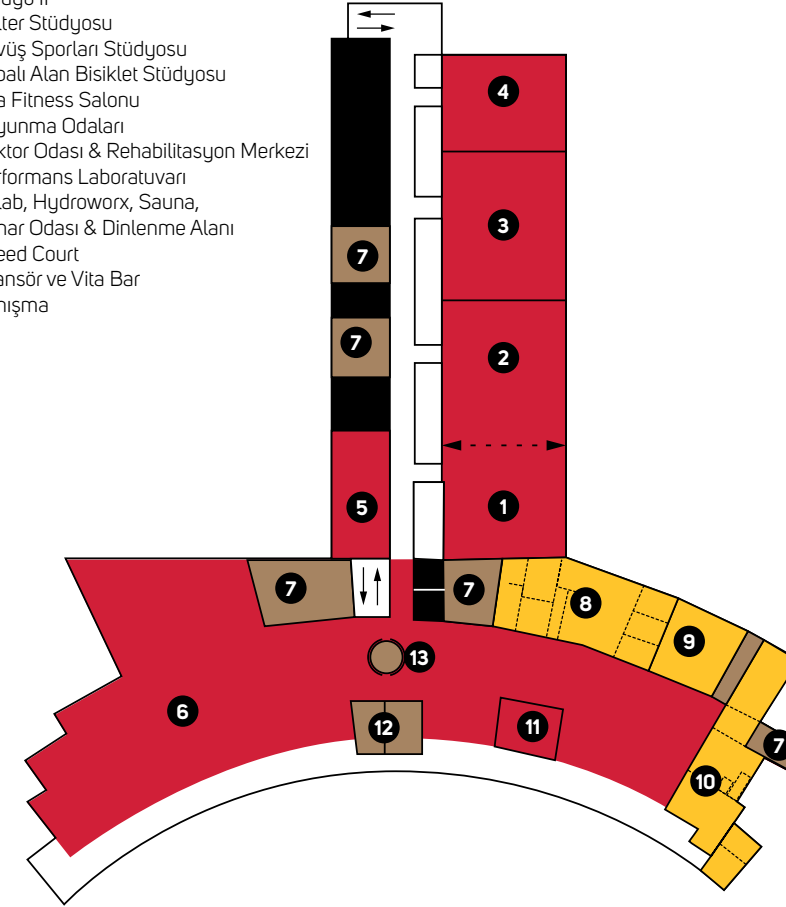


COLLABORATING CENTER  
OF SPORTS MEDICINE

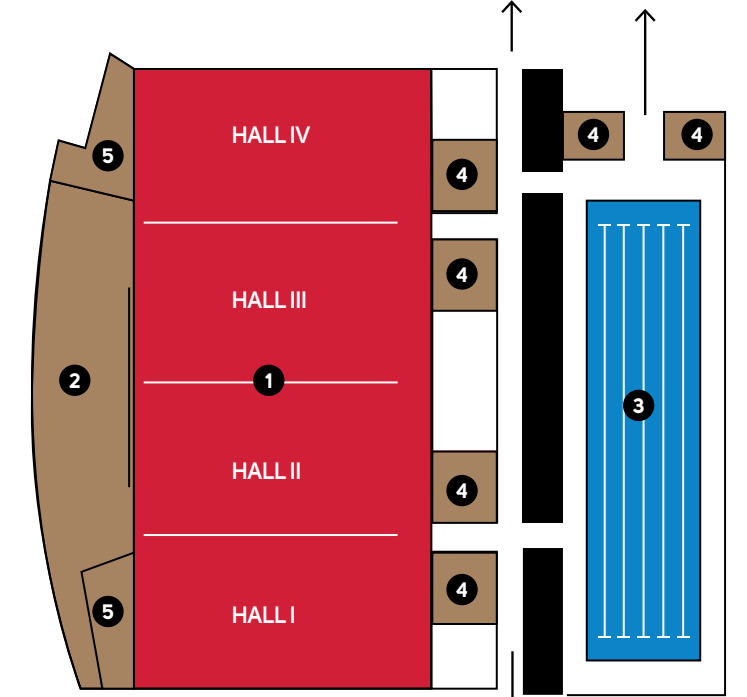


## 1. KAT

1. Stüdyo I
2. Stüdyo II
3. Halter Stüdyosu
4. Dövüş Sporları Stüdyosu
5. Kapalı Alan Bisiklet Stüdyosu
6. Ana Fitness Salonu
7. Soyunma Odaları
8. Doktor Odası & Rehabilitasyon Merkezi
9. Performans Laboratuvarı
10. İcelab, Hydroworx, Sauna, Buhar Odası & Dinlenme Alanı
11. Speed Court
12. Asansör ve Vita Bar
13. Danışma



Su Sporları Merkezi  
Çim Hokeyi Sahası  
Tenis Kortu  
Çok Amaçlı Oyun Sahası  
Plaj Voleybolu  
Rehabilitasyon Havuzu



## ZEMİN KAT

1. Spor Salonları, I, II, III, IV
2. Fuaye  
Ana Giriş  
Lobi Girişi
3. Kapalı Yüzme Havuzu
4. Soyunma Odaları
5. Tuvaletler

Restoran,  
Lobi,  
Resepsiyon,  
Danışma,  
Stadyum



## Parlayan güneş ve temiz hava Gloria Sports Arena'da

Antalya'nın tipik Akdeniz iklimi sıcak yazları ve ılık kışları ile öne çıkmaktadır. Yaz sıcaklıkları 36°C'ye, kışın ise 20°C'ye kadar çıkan sıcaklıklarla kutsanmış olan Antalya, Türkiye'nin yıl boyunca spor antrenmanlarına uygun az sayıda bölgelerinden biridir.

ANTALYA	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık
Ortalama Sıcaklık (°C)	9.6	9.9	12.2	15.8	20.3	25.3	28.3	27.8	24.3	19.5	14.2	10.8
Ortalama en Yüksek Sıcaklık (°C)	15	15.3	17.9	21.4	25.9	31.3	34.4	34.3	31.3	26.9	20.8	16.3
Ortalama en Düşük Sıcaklık (°C)	5.6	5.7	7.4	10.6	14.5	19	22.1	21.8	18.6	14.5	9.8	6.8
Günlük Ortalama Gün Işığı (Saat)	5.3	6.1	6.9	8	9.9	11.6	12	11.6	10	8.1	6.3	4.9
Ortalama Yağışlı Gün Sayısı	12.4	10.4	9	7.3	5.4	2.9	1.5	1.5	2	5.6	7.8	11.5
En Yüksek Sıcaklık (°C)	22	23.4	28.2	33.2	37.6	44.8	45	43.3	41.2	37.7	33	25.4
En Düşük Sıcaklık (°C)	-2.0	-4.0	-1.6	1.4	6.7	11.1	14.8	15.3	10.6	4.9	0.8	-1.9
Ortalama Deniz Suyu Sıcaklığı (°C)	17	17	18	18	19	24	27	29	27	26	22	19



## AÇIK ALAN SPORLARI

### Olimpik Spor Dalları

- ATLETİZM
  - › Atlama
    - » Sırla Atlama
    - » Uzun Atlama
    - » Üç Adım Atlama
    - » Yüksek Atlama
  - › Atma
    - » Cirit Atma
    - » Çekiç Atma
    - » Disk Atma
    - » Gülle Atma
  - › Kombine Disiplinler
  - › Koşu
- BİSİKLET
  - › Yol Bisikleti
  - › Dağ Bisikleti
- ÇİM HOKEYİ
- FÜTBOL
- GOLF
- KANO
  - › Durgun Su Kano
- MODERN PENTATLON
- OKÇULUK
- RAGBİ
  - › Ragbi 7
- TIRMANMA
  - › Spor Tırmanışı
- TENİS
- TRIATLON
- PLAJ VOLEYBOLU

### Diğer Spor Dalları

- AMERİKAN FUTBOLU
- RAGBİ
- SLACKLINING
- TIRMANMA
  - › Bouldering
- ULTIMATE FRİZBİ

## KAPALI ALAN SPORLARI

### Olimpik Spor Dalları

- BADMINTON
- BASKETBOL
- BOKS
- DANS
  - › Break Dans
- ESKRİM
- HALTER
- HENTBOL
- GÜREŞ
- JUDO
- CİMNASTİK
  - › Ritmik Cimnastik
- MASA TENİSİ
- TAEKWONDO
- TRAMBOLİN
- VOLEYBOL

### Diğer Spor Dalları

- DANS
  - › Latin Dansları
  - › Salon Dansları
- FUTSAL
- SAVUNMA SPORLARI
  - › Aikido
  - › Jiu-jitsu
  - › Karate
  - › Kickboks
  - › K1
  - › Muay Thai ve diğerleri...
- GRUP DERSLERİ
  - › Kapalı Alan Bisikleti
  - › Cross-training
  - › Süspansiyon Antrenmanı
- POWERLIFTING

## SU SPORLARI

### Olimpik Spor Dalları

- ARTİSTİK YÜZME
- ATLAMA
- SU TOPU
- YÜZME
- MARATON YÜZME

### Diğer Spor Dalları

- SUALTI AMERİKAN FUTBOLU
- SUALTI HOKEYİ
- TÜPLÜ DALIŞ (HAVUZ)



## AÇIK ALAN SPORLARI

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







IAAF «Class II» sertifikasına sahip 8 kulvarlı atletizm pisti, onaylı antrenman ekipmanları ve performans ölçüm sistemleri bulunmaktadır.

#### Antrenman Alanları

- IAAF «Class II» sertifikasına sahip atletizm sahaları
- IAAF sertifikalı yüzeye sahip 8 kulvarlı 400 metrelik oval pist
- 4 kulvarlı 110 m uzunluğunda her 10 m'de bir fotosel sistemi ile donatılmış kapalı koşu pisti
- 1,7 km uzunluğunda tüm tesisi çevreleyen doğal koşu parkuru
- 3 adet uzun ve üç adım atlama kum havuzları
- 1 adet kapalı alan uzun ve üç adım atlama kum havuzu
- 2 adet disk ve çekiç atma kafesi
- 8 adet gülle atma alanı
- 3 adet cirit atma alanı
- 2 adet yüksek atlama ve 2 adet sırtla yüksek atlama minderleri
- 1,5 & 2,5 derece eğimli koşu pistleri
- 20 ve 60 cm yükseklikte tartan kaplı antrenman merdivenleri
- Technogym kardiyo ekipmanlı 2000m<sup>2</sup> fitness salonu, fitness ve fonksiyonel antrenman ekipmanı
- 24 bisikletli kapalı alan bisiklet stüdyosu
- ESP ağırlık istasyonu ve serbest ağırlık platformları ile donatılmış halter stüdyosu
- Fonksiyonel antrenman ekipmanlı dövüş sporları stüdyosu (TRX, Bosuball ve Pilates topları, vb.)
- Mat ve grup egzersizleri için bölünebilir stüdyolar

#### Atletizme özel ekipman

- Cirit, gülle, çekiç ve disk antrenman setleri
- 100 adet yükseklik & ağırlık ayarlı engel
- Antrenman kızakları
- Antrenman malzemeleri (huni, koni, slalom seti, engeller, çeviklik merdiveni, vs.)
- Vertimax direnç antrenman aleti
- Atletizm yarışları zaman ölçüm sistemi
- Portatif zaman ölçme sistemi

#### Atletizm test ve antrenman olanakları

- 30 m'lik OPTOJUMP koşu analizi sistemi
- Sıçrama ve atma için 2D & 3D video analiz sistemleri
- Aerobik kapasite (Laktat & VO<sub>2</sub>max testleri) – HP Cosmos koşu bandı ve QUARK CPET
- MONARK bisiklet ergometresi ile anaerobik kapasite ölçümleri
- ISOMED 2000 ile izokinetik kuvvet testleri ve antrenmanları
- 2 adet KISTLER kuvvet platformu ile 3 boyutlu reaksiyon kuvveti ölçümü
- Altın standart BODPOD ile vücut kompozisyon analizi



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 ölçümler
- Tüm yaş grupları için çim hokeyine özel test protokolleri



İki futbol sahası: 1700 seyirci kapasiteli bir stadyum sahası ve bir adet antrenman sahası. Ayrıca ücretsiz servis ile ulaşılabilen ve GSA'ya 5 dakika uzaklıkta olan Gloria Futbol Merkezi'nde 2 adet daha futbol antrenman sahası bulunmaktadır. Futbol sahaları FIFA standartlarındadır.

#### Antrenman Alanları

- 1700 seyirci kapasiteli 105 x 65 m stadyum
- 100 x 65 m antrenman 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 ekipmanlı 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

#### Futbola Özel Ekipman

- Eğitim kaleleri, mini kaleler
- Serbest vuruş setleri
- Eğitim ekipmanları (koniler, slalom setleri, engeller, çeviklik merdivenleri, sprint kızakları vb.)
- Vertimax dikey atlama ve hız eğitim cihazı

#### Futbola özel test ve antrenman olanakları

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



## AÇIK ALAN SPORLARI DİĞER AÇIK ALAN SPORLARI

### OKÇULUK

Açık hava antrenmanları için 90 x 54 m ölçülerinde sentetik çim hokeyi sahasında 32 hedefli WA standartlarında okçuluk sahası

### PLAJ VOLEYBOLU

FIVB standartlarında 2 plaj voleybol sahası.

### SPORTIRMANIŞI

Hem amatör hem de profesyonel tırmanıcılara hitap eden 3 kademeli ve kısa kaya tırmanışı kısmılı tırmanma duvarı

### GOLF

2 tane 18 delikli şampiyonluk sahası ve 1 tane 9 delikli akademi sahasını içeren 45 delikle Türkiye'nin en büyük golf sahası burada bulunmaktadır. Gloria Hotels and Resorts Avrupa'daki en büyük antrenman sahaslarına sahiptir.

### ÇOK AMAÇLI YEŞİL SAHA

Slackline, açık hava pilates, yoga, cross training ve benzeri grup aktiviteleri ve antrenmanlar için uygundur.

### TENİS

1 adet sentetik çim ve 1 adet sert zemin tenis kortu.



## KAPALI ALAN SPORLARI

Gloria Sports Arena'nın 6800 m<sup>2</sup>'lik kapalı alan spor tesislerinin içerisindeki spor salonu 4 ayrı sahaya bölünebilmektedir. Aynı zamanda teleskopik tribünleri sayesinde 1200 seyirci kapasitesine sahiptir. Tesiste aynı zamanda farklı aktivitelere uygun stüdyolar bulunmaktadır.



# KAPALI ALAN SPORLARI BASKETBOL

2263 m<sup>2</sup>'lik teleskopik tribünlü çok amaçlı spor salonu dört ayrı sahaya bölünebilmektedir. Tüm ekipmanlar uluslararası federasyonların onayına sahiptir.

## Antrenman Alanları

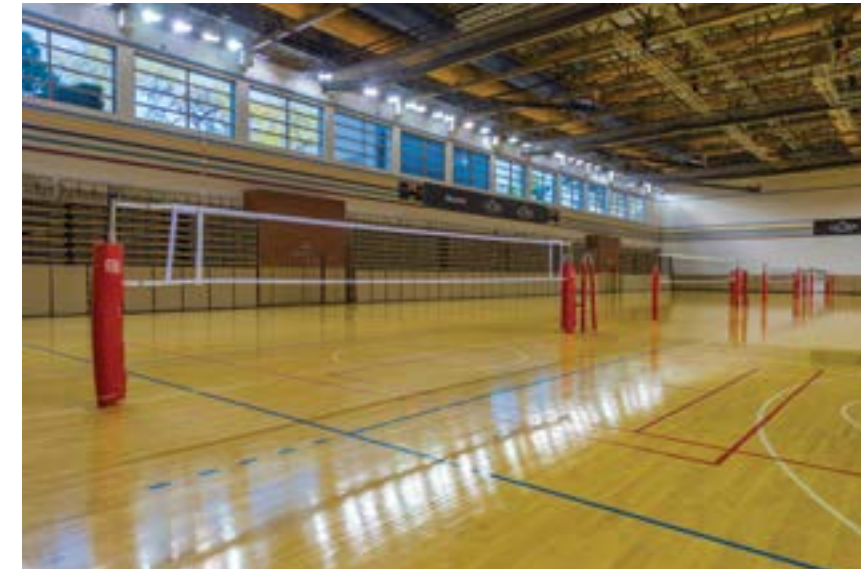
- Connors/USA'den 4 Neoshock parke zemin - FIBA onaylı tavandan asma sistem basketbol potaları - GARED (USA)
- FIBA onaylı portatif basketbol potaları ile merkez kort
- Technogym kardiyo ekipmanlı 2000m<sup>2</sup> fitness salonu fitness ve fonksiyonel antrenman ekipmanı
- 24 bisikletli kapalı alan bisiklet 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 merdivenler

## Basketbola özel ekipman

- Spalding ve Molten antrenman ve maç topları & top sepetleri
- Her saha için ayrı skorbord sistemi- BODET
- Vertimax dikey atlama ve hız eğitim cihazı
- Basketbola 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
- MONARK bisiklet ergometresi ile anaerobik kapasite ölçümleri
- Altın standart BODPOD ile vücut kompozisyonu analizi ve antropometrik ölçümler
- OPTOJUMP ile sıçrama ve koşu formu analizi
- 2 adet KISTLER kuvvet platformu ile 3 boyutlu reaksiyon kuvveti ölçümü
- SPEEDCOURT ile koordinasyon ve çeviklik test/antrenmanları
- 2D & 3D motion analysis with high speed video analysis systems
- Ayak patolojileri için "Footscan" ayak tarama testi
- Sakatlık sonrası antrenman ve rehabilitasyon amacıyla kullanılabilen HYDROWORX
- Tüm yaş grupları için basketbola özel test protokolleri



# KAPALI ALAN SPORLARI VOLEYBOL



2263 m<sup>2</sup>'lik teleskopik tribünlü çok amaçlı spor salonu dört ayrı sahaya bölünebilmektedir. Tüm ekipmanlar uluslararası federasyonların onayına sahiptir.

## Antrenman Alanları

- 4 adet parke zeminli antrenman sahaları
- 1 Taraflex merkez saha
- 1 Taraflex antrenman sahası
- 2 adet Plaj voleybolu 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)
- Grup ve mat antrenmanları stüdyoları
- 1,7 km doğal koşu parkuru
- 1,5 & 2,5 derece eğimli antrenman koşu pistleri farklı yükseklikte kaplama merdivenler

## Voleybola özel ekipman

- Voleybol file setleri – Gared (Amerikan Voleybol Birliği onaylı)
- Mikasa MVA200 toplar - resmi maç topu
- Top sepetleri - Mikasa
- Blok antrenman aparatı
- Pas antrenmanı için hedef sepeti
- Smaç ve blok antrenmanları için podyumlar
- Vertimax dirençli fonksiyonel antrenman cihazı

## Voleybola özel testler ve antrenman olanakları

- OPTOJUMP ile blok ve diğer sıçrama testleri
- 2D ve 3D video analiz sistemleri ile kol salınım hızı ve hareket analizleri
- Aerobik kapasite (Laktat VO<sub>2</sub> max testleri) – HP Cosmos koşu bandı QveUARK CPET Egzersiz Testi
- Altın standart BODPOD ile vücut kompozisyonu analizi ve antropometrik ölçümler
- ISOMED 2000 ile izokinetik kuvvet testleri ve antrenmanları
- 2 adet KISTLER kuvvet platformu ile 3 boyutlu reaksiyon kuvveti ölçümü
- SPEEDCOURT ile koordinasyon ve çeviklik test/antrenmanları
- Sakatlık sonrası antrenman ve rehabilitasyon amacıyla kullanılabilen HYDROWORX
- MONARK bisiklet ergometresi ile anaerobik kapasite ölçümleri
- Ayak patolojileri için "Footscan" ayak tarama testi
- Tüm yaş grupları için voleybola özel test protokolleri



## KAPALI ALAN SPORLARI DİĞER KAPALI ALAN SPORLARI



### SPOR SALONU

HENTBOL  
JİMNASTİK  
FUTSAL  
ESKRİM  
BADMINTON  
MASA TENİSİ  
OKÇULUK

68x33 m büyüklüğündeki çok amaçlı spor salonu tüm kapalı alan sporları için kullanılabilir. Zemin NeoShok floating parke spor zemini ile kaplıdır. Taraflex zemin voleybol ve hentbol antrenmanları/müsabakaları için kurulabilir. Kapalı alan okçuluk antrenmanları için 16 hedefli antrenman alanı kurulabilmektedir.

### STÜDYO I & II

GÜREŞ  
JUDO  
TAEKWONDO  
KARATE  
AIKIDO  
KENDO  
BALE  
DANS SPORU  
PILATES  
YOGA

Stüdyo I ve II'de stüdyonun bölünmesine ve ayrı ayrı kullanılmasına imkan veren hareketli bir panel sistemi bulunmaktadır. Parke zemin, bale barı ve aynalı duvar, stüdyoyu bale, dans sporları, pilates ve yoga için uygun kılmaktadır. Zemin tatami veya güreş minderleri ile kaplanarak karate, taekwondo, judo ve güreş gibi sporlar için uygun hale gelmektedir.

### DÖVÜŞ SPORLARI STÜDYOSU

BOKS  
ROSSTRANING  
KICKBOKS  
MUAY THAI

Dövüş sporları stüdyosu, uluslararası standartlardaki boks ringi, sürat topları, farklı boyut ve ağırlıktaki kum torbaları, duvara monte edilmiş antrenman aparatı, boxmaster ve Technogym Omnia 8 fonksiyonel antrenman alanı ile gerek amatör gerekse profesyonel sporcular için mükemmel bir antrenman ortamı sunmaktadır.

### AĞIRLIK STÜDYOSU

AĞIRLIK  
KALDIRMA

Halter stüdyosu 5 ESP TotalPower full rack, 8 adet çok amaçlı rack ve 5 Technogym serbest platform ile donatılmıştır.

### KAPALI ALAN STÜDYOSU

KAPALI ALAN  
BİSİKLET  
STÜDYOSU

Özel olarak tasarlanmış stüdyoda 24 adet Technogym kapalı alan bisikleti bulunmaktadır. Özel ışık ve ses sistemi sayesinde mükemmel bir antrenman ortamı sunmaktadır.







## AĞIRLIK KARDİYO

KINESIS CLASS & ONE  
OMNIA™ 8 & 3  
PURESTRENGTH  
SELECTION MED  
TAM & YARIM AĞIRLIK  
İSTASYONU  
ARKE™ KIT  
SERBEST AĞIRLIK  
PLATFORMLARI

SKILL®  
SKILLRUN  
SKILLMILL  
SKILLROW  
SKILLBIKE  
GROUP CYCLE™  
EXCITE®  
KOŞU - Koşu bandı  
SYNCHRO - Cross Training  
VARIO - Eliptik  
RECLINE - Bisiklet  
TOP - Üst Vücut Kardiyo







## SU SPORLARI

Gloria Sports Arena Su Sporları Merkezi,  
kara antrenmanı tesislerine yakın, 5800m<sup>2</sup>'lik  
Olimpik su sporları alanı sunmaktadır.



# SU SPORLARI



Kara antrenmanı tesislerinin hemen yanında yer alan Gloria Sports Arena Su Sporları Merkezi, tüm olimpik su sporları olanaklarını sunmaktadır. 5800 m<sup>2</sup> 'lik Su Sporları merkezi 10 kulvarlı açık olimpik havuz, 5 kulvarlı kapalı 50m havuz, 5m derinlikte doppler sistemli atlama havuzu, 6 kulvarlı kısa kulvar (25m) havuzu, su topu ve rehabilitasyon havuzları ile su sporlarında yıl boyunca hizmet vermektedir. Havuzlar Omega çıkış platformları ve Omega zaman ölçüm sistemleri ile donatılmıştır. Contemplas Sualtı Kamera sistemi ile tüm havuzlarda video analizi yapılabilmektedir.

## Havuzlar ve Tesisler

- Swiss Timing Sistemine sahip 10 Kulvarlı açık havuz & 5 kulvarlı 50 m kapalı havuz
- 6 kulvarlı 25m açık havuz
- Olimpik standartlarda su topu havuzu
- 1, 3, 5, 7,5, 10m atlama platformları & 2x1m, 2x3m trampren
- Senkronize Yüzme
- Su altı Hokey ve ragbi
- Technogym kardiyo ve ağırlık antrenman cihazlarına sahip 2000m<sup>2</sup> fitness salonu
- 24 bisikletli kapalı alan bisiklet stüdyosu
- ESP ağırlık istasyonu ve serbest ağırlık platformları ile donatılmış halter stüdyosu
- Fonksiyonel antrenman ekipmanlarına sahip dövüş sporları stüdyosu (TRX, bosuball & pilates topları, vb.)
- Grup ve mat antrenmanları stüdyoları
- 1,7 km doğal koşu parkuru
- 1,5 & 2,5 derece eğimli antrenman koşu pistleri farklı yükseklikte kaplama merdivenler

## Yüzme özel performans testleri

- Contemplas - Yüksek Hızlı Sualtı Video Analiz Sistemi
- ISOMED 2000 ile izokinetik kuvvet testleri ve antrenmanları
- Altın standart BODPOD ile vücut kompozisyon analizi
- Aerobik kapasite (Laktat & VO<sub>2</sub>max testleri) – QUARK CPET
- Postür ve omurga analizi - Contemplas Video Analiz Sistemi





## SPORCU SAĞLIĞI & PERFORMANS MERKEZİ

Sporcuların tüm ihtiyaçlarını karşılamak üzere tasarlanmış Gloria Sports Arena'nın Sporcu Sağlığı & Performans Merkezi, medikal, rehabilitasyon ve sportif performans artırma hizmetleri sunmaktadır.

Merkez, sadece sporculara değil, otel içi ve dışarıdan gelen misafirlere de hizmet vermektedir.





## SPORCU SAĞLIĞI & PERFORMANS MERKEZİ



# SPORCU SAĞLIĞI & PERFORMANS MERKEZİ

Spor Hekimliği ve Spor Bilimi Uzmanlarının liderlik ettiği spor hekimliği, spor bilimleri, atletik performans ve spor fizyoterapisi konularında uzman ekip son teknolojiye sahip ekipmanlar ile kapsamlı bir hizmet portföyü sunmaktadır.

## ECG/STRESS ECG



Kalbin elektriksel aktivitesinin istirahatte ve/veya egzersiz sırasında kaydedilerek değerlendirilmesi spor hekimliği muayenesinin ayrılmaz bir parçasıdır.

## TANISAL ULTRASONOGRAFİ



Modern renkli Doppler sonografisi, kas- iskelet sisteminin çeşitli yapılarının değerlendirilmesi için kullanılır. Yaralanmalar sonrasında iyileşme süreçlerini izlemek için etkili bir araç olarak kullanılabilir.

## TIBBİ-SPOR MUAYENE & CHECK-UP



Kas iskelet problemleri ve genel sağlık taraması için çeşitli muayene araçlarını kullanarak fizik muayene. Hem profesyonel hem de amatör sporcular için bir spora katılım öncesi muayene düzenli olarak (yıllık) önerilir ve şunları içerir:

- Kapsamlı fizik muayene
- Genel sağlık değerlendirmesi ve danışmanlık
- Mevcut performans durumunun değerlendirilmesi
- Postür ve kas iskelet sisteminin değerlendirilmesi

## FONKSİYONEL HAREKET EKRANI

7 temel hareketten oluşan test bataryası sayesinde anormal hareket formları ve esneklik ile stabilite eksiklikleri belirlenir. Sonuçlar kişisel program hazırlamak ve takip için kullanılabilir.



## METABOLİK DİNLENME ORANI

RMR, dinlenme sırasında harcanan enerji miktarıdır. İndirekt kalorimetri yöntemi kullanılarak gaz analizi ile ölçülmektedir. RMR ölçüldüğünde, sağlıklı kilo vermek için günlük alınması ve harcanması gereken kalori miktarı hesaplanabilir.

## KALP HIZI DEĞİŞKENLİĞİ ANALİZİ

HRV, organizmanın fiziksel aktivite sırasında kardiyak ritim frekansını değiştirme yeteneğini gösterir. HRV ölçümleri antrenman yükünün bilimsel kontrolü için kullanılabilir.



## METABOLİK HOLTER DEĞERLENDİRMESİ

Farklı fiziksel aktivite düzeylerini ve enerji harcamalarını değerlendirmek ve belgelemek için farklı sensörler ve gelişmiş yazılımlara sahip bir dizi kol / göğüs bandı kullanılır.



## SPIROMETRİ

Akciğerin fonksiyonel kapasitesi, başarılı spor aktivitesinin temel bir unsurudur. Spirometri, akciğer fonksiyonunun değerlendirilmesi için akciğer kapasite ve hacimlerinin ölçüldüğü tıbbi bir testtir.



## BESLENME DANIŞMANLIĞI

Sportif performans ancak organizma uygun enerjiyi alırsa mümkündür. SMAPC, amatör ve profesyonel sporcuları, sağlık ve fiziksel aktivite hedeflerine dayalı bireysel diyet planları geliştirerek desteklemektedir.



## ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER



Sporcuların antropometrik özellikleri ölçülerek branşa özgü değerlendirilmektedir.

## BOD-POD



Bod Pod® vücut kompozisyonu değerlendirmesi için Altın Standart olarak kabul edilir. Yetişkinler ve çocuklardaki vücut kompozisyonunu (vücut yoğunluğu, vücut yağı ve yağsız kütle) ölçmek için tüm vücut densitometrik ilkelerini kullanan dünyanın tek hava hacmi Pletismografi sistemidir.

Spor performansını belirleyen önemli antropometrik, fizyolojik, biyomekanik, nutrisyonel, yetenek gelişimi ve geçmiş yaralanma ilişkili parametreler değerlendirilebilir, izlenebilir ve geliştirilebilir.

## TANITA – BİYOELEKTRİK EMPEDANS



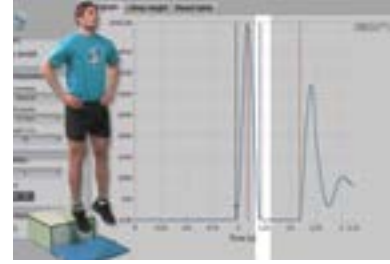
Biyoelektrik Empedans Analizi (BIA), vücut kompozisyonunu tahmin etmek için yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir. Tanita BIA'nın ölçülmesi için hızlı, kolay ve rahatsızlık vermeyen bir yöntemin patentine sahiptir ve hassas bir tartı içerir.

## 16- KANAL KABLOSUZ EMG



Yüzeysel elektrodları kullanarak iskelet kaslarının elektriksel aktiviteleri kaydedilir ve çeşitli hareket örüntülerindeki değişimler incelenir.

## YER REAKSİYON KUVVETLERİ ÖLÇÜMÜ



Kistler force-plate'leri kullanılarak sıçrama testleri ya da spora özgü hareketler sırasında ilişkili nöromusküler yapıların beceri ve koordinasyon seviyeleri ölçülür.

## DENGE - KOORDİNASYON - PROPRIYOSEPSİYON



Dinamik platform, bireysel sporcuların kas iskelet sisteminin dengesiz zeminde/koşullarda mekanik eksenini stabilize etme kabiliyetinin nitel ve nicel olarak değerlendirilmesine olanak tanır. Sonuçlarla bireysel eksiklikler tespit edilir.

# SPORCU SAĞLIĞI & PERFORMANS MERKEZİ

## WINGATE ANAEROBİK KAPASİTE TESTİ



Wingate Test, anaerobik kapasiteyi belirlemek için standart test metodudur ve kısa sürede maksimum yük ile ergometre testi olarak uygulanır.

## VO<sub>2</sub>max TESTİ



Maksimum oksijen tüketim kapasitesi (VO<sub>2</sub>max) sporcuların dayanıklılık kapasitelerinin ölçülmesinde kullanılan en önemli kriterdir. Aynı testte elde edilen solunumsal eşik değerleri zaman içinde dayanıklılık kapasitesinin değişimini takip etmede ve dayanıklılık antrenmanlarının yükünün belirlenmesinde kullanılır.

## LAKTAT ANALİZİ

Özel protokollerle, egzersizin şiddetiyle değişen metabolik süreçleri ortaya koymak amacıyla kanda laktat ölçümü yapılır. Elde edilen sonuçlar dayanıklılık kapasitesi ile ilgili bilgi verir ve antrenman yüklerinin ayarlanmasında kullanılır.



## OPTOJUMP – SPRINT & GAIT ANALİZ SİSTEMİ



30 metrelik bir optik ölçüm sistemi kullanılarak koşu formu ile yürüme ve koşuyla ilgili birçok parametre detaylı biçimde analiz edilir.

## FITLIGHT



Özel ışıklı ölçüm sistemi ile sporcunun el-göz koordinasyonunun yanı sıra reaksiyon zamanı, konsantrasyon ve odaklama becerileri hakkında bilgi sahibi olunur

## FOOTSCAN – YÜRÜME ANALİZİ



Yürüme, koşma ve spor ayakkabısıyla koşma sırasında ayak tabanındaki basınç dağılımı incelenir; yürüme ve koşu dengesi ile düz tabanlık gibi basıç problemleri tespit edilerek gerektiğinde kişiye özel tabanlık üretilir.

SSPM, elit, amatör ve rekreasyonel sporcuların sporla ilgili yaralanmalarının önlenmesi, tedavisi, fizyoterapisi ve rehabilitasyonunu kapsayan geniş bir sporcu sağlığı hizmetleri yelpazesi sunmaktadır. SSPM yalnızca sporculara değil, aynı zamanda hizmetlerin benzersiz kombinasyonundan fayda sağlayabilecek her yaş ve fiziksel aktivite seviyesine sahip hastalara sağlık hizmeti sunmaktadır.

## ÖZEL YAPIM TABANLIKLAR



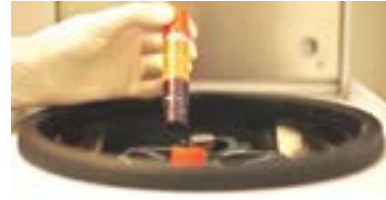
Basıç problemlerine karşı ayağı desteklemek amaçlı kişiye özel tabanlıklar, FootScan yürüme analizi verileri kullanılarak CNC lazer ekipmanında üretilebilir.

## HILTERAPIA



Aşırı yüklenme, travmatik veya dejeneratif patolojilere karşı, yüksek yoğunluklu lazer, Hilterapia®, doku tamirine ve rejenerasyon işlemlerine katkıda bulunan bir dizi biyolojik sinyalleri tetikleyerek önemli terapötik etkiler üretir; dahası, lenfatik drenaj ve mikrosirkülasyonu aktive eder.

## PRP (Platelet-Rich Plasma)



Trombosit aktivasyonu, yara ve yumuşak doku iyileşmesi sürecinde önemli bir rol oynar. Trombosit açısından zengin plazmanın (PRP) kullanımı, hastanın kendi kanının normal seviyesinin üzerinde bir trombosit konsantrasyonuna sahip bir kısmı, yaralı tendonların, bağların, kasların ve eklemlerin iyileşmesini desteklemek için çeşitli kas iskelet sistemi sorunlarında uygulanabilir.

## MANÜEL TERAPİ



“Bir masajdan daha fazlası” - osteopatlar, kayropraktörler ve Spor Fizyoterapistleri, kas-iskelet yaralanmalarını manuel terapi kullanarak tedavi eder.

## KURU İĞNELEME TEDAVİSİ



Sportif Akupunktur ve Kuru iğneleme tedavisi her yaşta sporcunun en iyi performansı elde etmesine yardımcı olur. Kronik gerginliği gideren ve sağlıklı, ağrısız hareketliliği geri kazandıran en etkili araçlardan biridir.

## TAPING TEKNİKLERİ



Bantlama, Kinesio Bantlama, Dinamik Bantlama ve McConnell Bantlama Tekniği ve diğerleri, ağrı yönetimi, şişme kontrolü, doku iyileşmesi, fonksiyonel iyileştirme ve yaralanmaların önlenmesine yardımcı olur.

## KABLOSUZ ELEKTROSTİMÜLASYON



Elektrostimülasyon, fizyoterapi ve ağrı yönetim protokollerinin ayrılmaz bir parçasıdır ve yaralanmaları önlemek için antrenman programlarında da kullanılır. Kablosuz elektrostimülasyon yardımı ile, kontrollü elektriksel darbeler kullanarak, kas uyarımı doğrudan motor sinir üzerinde oluşur.

## VERTIMAX



Son teknoloji antrenman araçları dikey atlama, hız ve patlayıcı güç ve ivmelenmeyi neredeyse her konumda geliştirmeye yardımcı olur.

## TIBBEN GÜVENLİ KUVVET ANTRENMANI



Özel olarak tasarlanmış ve tıbbi olarak onaylanmış spor ekipmanları dizisi, rehabilitasyon sırasında daha güvenli bir kuvvet antrenmanı sağlar.

## CONTEMPLAS

...hareket analizi için yenilikçi çözümler

CONTEMPLAS, Templo Hareket Analizi Modülleri ve çoklu kamera sistemi sayesinde 2/3 boyutlu postür, gait, yüzme ve spora özel teknik analizi ile günlük sorunlara uygun bireysel çözümler sunar.



### 2D-3D POSTÜR ANALİZLERİ

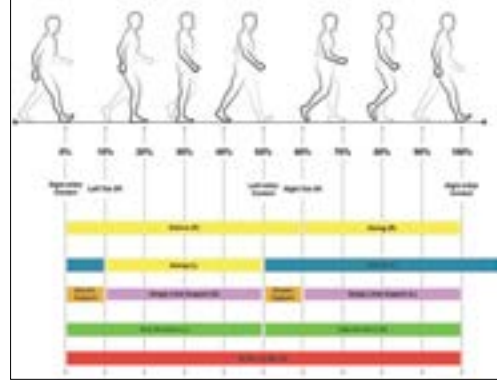
- hızlı ve kolay postür analizi. Aşağıdaki durumların teşhisi ve kayıt altında tutulmasında kullanılır.
- Ameliyat öncesi ve sonrası analizler
  - Çocukların ve gençlerin duruş bozukluklarının tespiti
  - Sporcuların yapısal problemlerinin tespiti
  - Rehabilitasyonda tedavi sürecinin değerlendirilmesi
  - Önleyici aktiviteler



### SU ALTI VIDEO ANALİZLERİ

Yüzme biyomekaniği ve belirli fazlara bölünmüş performans ile ilgili parametrelerin belirlenmesi için mükemmel bir çözüm:

- Çıkış Analizi
- Dönüş Analizi
- Zamanlama Analizi
- Yarışma Analizi
- Niteliksel hareket ve Teknik Analiz



### GAIT ANALİZİ

Yürüme ve koşma becerilerini etkileyen problemleri olan bireylerin takip edilmesinde, gerekli programların oluşturulmasında ve tedavi edilmesinde kullanılmaktadır. Ayrıca sporcuların koşu tekniklerinin daha ekonomik olması için spor biyomekaniğinde ve sakatlık geçiren kişilerin postürle veya hareketle alakalı sorunlarının tespit edilmesinde kullanılmaktadır.



### YÜKSEK HIZLI VIDEO ANALİZİ

Templo Spor Analizi Modülü spora özel hareketlerin değerlendirilmesinde kullanılır. Senkronize edilmiş çoklu kamera görüntülerini kullanarak hareket formundaki kritik zayıflıkların tespit edilmesi ve anında düzeltilmesine olanak sağlar.

## İSOKİNETİK TESTLER & ANTRENMAN – ISOMED 2000



İzokinetik dinometre test ve antrenman sistemi izometrik, konsantrik ve eksantrik modlarda kas kuvvetlerinin ölçülmesi ve antrene edilmesinde kullanılır. Kasların sinerjik ve antagonist kasılma uyumları eklemeler özel olarak ölçülür ve değerlendirilir. Bu sayede diğer kaslar devreye girmeden yalnızca incelenmek istenen kasa özel ölçüm ve antrenman sağlanmış olur.

## SPEEDCOURT – HIZ, ÇEVİKLİK & KOORDİNASYON TESTLERİ & ANTRENMAN



SpeedCourt sürat, çeviklik, koordinasyon, bilişsel algı gibi sportif performans üzerine önemli etkileri olan becerilerin test ve antrene edilmesinde aynı zamanda spora dönüş kriterlerinden biri olarak kullanılmaktadır. 12 sensörlü 50m<sup>2</sup>'lik tarafsız zemin son derece gelişmiş bir yazılım ile kontrol edilerek antrene edilmek istenen beceriye uygun hazırlanmış program televizyon ekranına yansıtılır.

## ICELAB -110 °C – TÜM VÜCUT SOĞUK TERAPİSİ



### HIZLI TOPARLANMA

- Geleneksel buz terapisinden daha etkilidir.
- Yoğun antrenmanlar sonrasında toparlanmayı hızlandırır.

### KOLAJEN DOKUSUNU ARTTIRIR

- Cilti sıkılaştırarak daha genç görünmenizi sağlar

### BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRİR

- Soğuk algınlığı ve diğer sağlık problemlerinin ortaya çıkış oranını düşürür

### AĞRIYI AZALTIR

- Enflamasyonu azaltır
- Kronik ağrıyı azaltır

### YARALANMA RİSKİNİ AZALTIR

- Hareket açıklığını artırır

### METABOLİZMAYI HIZLANDIRIR

- 3 Dakika tüm vücut soğuk terapisi, 1 saat egzersiz kadar etkilidir
- Bir seansta yaklaşık 500 kalori yakar

### ENDORFİN SEVİYESİNİ ARTTIRIR

- Daha enerjik hissettirir
- Serotonin düzeyini artırır ve depresyonu önlemeye yardımcı olur

### TESTESTERON SEVİYESİNİ ARTTIRIR

- Libidoyu artırır

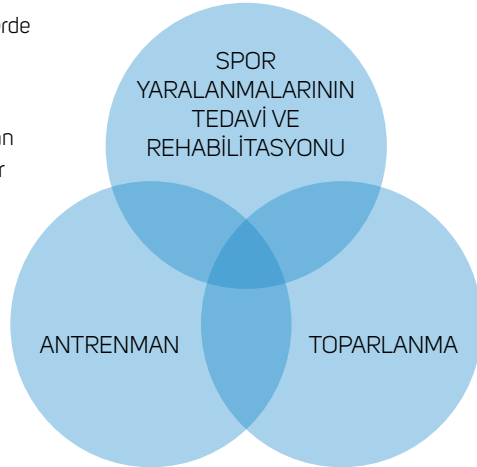
## HYDROWORX – SUALTI KOŞU BANDI

Ayarlanabilir su derinliği (Hidrolik Ayarlanabilir Zemin)

Ayarlanabilir direnç (karşı akış jetleri)

Gerçek zamanlı geri bildirim (sabit sualtı kameraları)

- Derinlik ayarı sayesinde eklemlere binen stresin hedefe göre ayarlanması.
- Hidrostatik basınç sayesinde travma sonrası oluşan ödemlerin azalması.
- Suyun akım direncinin ayarlanabilmesi ağrının olmadığı, sporcunun veya antrenörün istediği şiddette antrenman yapılabilmesine olanak sağlar.
- Su direncinin kendisi de hareket sırasında cilt ve yumuşak dokulara periferik baskı uygular ve bunun da masaj benzeri olumlu bir etkisi vardır.
- Su direnci, iskelet kasları üzerinde daha yüksek bir kas antrenman yoğunluğu oluştururken, aynı zamanda egzersizler sırasında eklemlerde oluşan stres de önemli ölçüde azaltılır ve böylece aşırı kullanım fenomeni engellenir.
- Tüm entegre kas gruplarının artan antrenman yoğunluklarına bağlı olarak, kardiyovasküler sistem için antrenman uyarısı artmaktadır ve ilgili biyolojik yapıları optimize edilmiş antrenman adaptasyonları yaratmaktadır.



## FİZYOTERAPİ EKİPMANLARI

### Zimmer Tedavi Odası

40 yılı aşkın deneyimiyle Zimmer Medicine System, tıbbi tedavi cihazlarının seçkin tedarikçisidir.

40 yıllık tecrübesiyle Zimmer MedicineSysteme Avrupanın önde gelen fizyoterapi cihazlarının üreticisidir. GSA bünyesinde bulunan 3 terapi odası son teknoloji Zimmer MedicineSysteme fizyoterapi cihazları ile donatılmıştır. Deneyimli Spor Bilimci, Fizyoterapist ve Performans Antrenörlerimiz Spor Hekim Uzmanı öncülüğünde çalışmaktadır. Hedefimiz sizi en kısa zamanda herhangi bir ağrı hissetmeden spora ve günlük hayata geri döndürmektir.

### Cryo6

Bölgesel soğutma, soğuk sprey ve buz torbaları gibi diğer soğuk uygulama yöntemlerinin aksine Cryo6 ilgili bölgeyi asidik yanık riski olmadan kısa süre içerisinde soğutur. Tedavi süresince sabit bir dozaj uygulanmasını sağlar.



### PhySys SD

Elektrostimulasyon, ultrason terapi ve kombine tedavi için kullanılan bir cihazdır



### OptonPro

Bu lazer cihazı iki farklı dalga boyunda 7 watt'a kadar güç üretmesinin yanısıra ergonomik ucu sayesinde daha geniş spektrumlu bir tedavi imkanı sunar. Sistem kas-iskelet, tendon, myofasial, ağrı sendromu, ağırlı tetik nokta, nevrjalji gibi problemlerin tedavisinde etkilidir.



### Soleo SonoStim

Sonostim çoklu frekanslı düğmeleri sayesinde 2 ayrı frekansın aynı anda uygulanmasını sağlar.



### Thermo TK

Yüksek frekanslı elektroterapi yöntemi ile derin ısı uygulanmasını sağlar. Kas-iskelet sistemindeki tüm akut ve kronik ağrılarda kullanılabilir. Hasta hissedilemeyecek seviyede ancak derin dokulara etki eden yüksek frekansta elektrik akımı alır.



### enPuls Version 2.0

El ünitesindeki hızlandırılmış bir projektel yardımıyla, mekanik bir şok dalgası yaratılır ve dokuya uzanan bir aplikatör düğmesi vasıtasıyla insan vücuduna iletilir..



## FİZİKSEL DEĞERLENDİRME

### ÇOCUKLAR İÇİN (6-12 YAŞ) "JUNIOR GLADYATÖR PAKETİ"



Elit sporcuların antrenmanları için bilimsel hassasiyet ile tasarlanan benzer ekipman ve protokoller, çocuklarınızın doğru sporu seçmesine yardımcı olabilir. Paket ayrıca, çocuklarınızın büyümesi ve gelişmesi hakkında da kapsamlı bir öngörü sağlar.

- Uzman Hekim Muayenesi
- BODPOD Vücut Kompozisyon Analizi
- 3D Postür (Duruş) Analizi
- Denge & Propriyosepsiyon Testi
- FootScan Yürüyüş Analizi
- Speedcourt Testi- Hız, Çeviklik & Koordinasyon
- Fitlight- Reaksiyon süresi/ Konsantrasyon/ Odaklanma
- Spirometri- Akciğer Kapasitesi Ölçüm Testleri
- Detaylı Sonuç Raporları

### GENÇLER İÇİN (13- 17 YAŞ) "GENÇ SPORCU PAKETİ"



Performansınızı nasıl artıracığınızı öğrenmek için fiziksel potansiyelinizi keşfedin.

- Uzman Hekim Muayenesi
- BODPOD Vücut Kompozisyon Analizi
- Denge & Propriyosepsiyon Testi
- Fonksiyonel Hareket Analizi – FMS
- FootScan -Yürüyüş Analizi
- Speedcourt Testi- Hız, Çeviklik & Koordinasyon
- Fitlight- Reaksiyon süresi/ Konsantrasyon/ Odaklanma
- Spirometri- Akciğer Kapasitesi Ölçüm Testleri
- İzokinetik Kuvvet Testi
- Optojump- Koşu Analizi
- Sprint Testi
- Icelab -110 °C Tüm Vücut Soğuk Uygulama
- Detaylı Sonuç Raporları

### YETİŞKİNLER İÇİN "FİZİKSEL CHECK-UP PAKETİ"



Fizyolojinizi öğrenin; genel sağlık ve fitness seviyenizi ortaya çıkarın. Detaylı sonuçlar, kişiselleştirilmiş tavsiyeler ve antrenman hedeflerini de içeren raporlar ile birlikte verilir.

- Uzman Hekim Muayenesi
- BODPOD Vücut Kompozisyon Analizi
- Bazal Metabolizma Hızı Değerlendirmesi
- 3D Postür (Duruş) Analizi
- Denge & Propriyosepsiyon Testi
- FootScan Yürüyüş Analizi
- Fonksiyonel Hareket Analizi – FMS
- Submaksimal Koşu/ Bisiklet Testi
- EKG ile Egzersiz Stress Testi (Efor Testi)
- Icelab -110 °C Tüm Vücut Soğuk Uygulama
- Detaylı Sonuç Raporları

### ELİT SPORCULAR İÇİN "ELİT SPORCU DEĞERLENDİRME PAKETİ"



Fizyolojik özelliklerinizi belirlemek ve antrenman programlarınızın etkinliğini izlemek için spora özgü en kapsamlı ve güncel protokol. Aynı zamanda "güvenli" ve "etkili" antrenman yoğunluğu seviyelerini verir.

- Uzman Hekim Muayenesi
- BODPOD Vücut Kompozisyon Analizi
- 3D Postür(Duruş) Analizi
- Denge & Propriyosepsiyon Testi
- FootScan- Yürüyüş Analizi
- Fonksiyonel Hareket Analizi – FMS
- Speedcourt Testi- Hız, Çeviklik & Koordinasyon\*
- Wingate- Anaerobik Kapasite Testi\*
- Maksimal Oksijen Tüketimi Testi – VO2 max\*
- Laktat Testi\*
- Optojump- Koşu Analizi\*
- Sprint Testi\*
- Yüksek Hız Video Analizi (Contemphas)\*
- Icelab -110 °C Tüm Vücut Soğuk Uygulama
- Detaylı Sonuç Raporları

\* Spor branşına göre değişkenlik gösterir.

## PROGRAMLAR & PAKETLER

### GOLF REHABILITATION & FITNESS PROGRAM

Gloria Sports Arena Sağlık Merkezi'ndeki Golf Rehabilitasyon ve Fitness Programı; golfle ilgili omurga veya eklem yaralanmalarını teşhis ve tedavi ederek, yaralanmaları önleyerek güvenli bir şekilde golfte geri dönmenize yardımcı olacak hizmetler sunmaktadır. Ayrıca merkezimizde, aktiviteden daha fazla keyif almak ve yaralanmalardan korunmanız için çok önemli olan uygun golf fitness ve dayanıklılık eğitimi verilmektedir. Uzmanlarımız yanlış golf biyomekanisi ve swing paternlerini tespit edip, sizi bu konuda geliştirerek, daha kuvvetli vuruşlar yapmanızı sağlar. Uzmanlar tarafından aktiviteniz optimize ve yaralanma riskiniz minimize edilir.

#### GOLF FITNESS & KONDİSYON HİZMETLERİ

- Fonksiyonel Hareket Analizi – FMS
- Golf Spesifik Çekirdek(core), Alt ve Üst Ekstremitte Egzersizleri
- Denge ve Stabilizasyon Egzersizleri
- Bireysel Ev Egzersiz Programları

#### REHABİLİTASYON HİZMETLERİ

- Uzman Hekim Muayenesi
- Golf Vuruşu Sırasında Bireysel Hareket Bozukluklarının Değerlendirilmesi
- Lisanslı Fizyoterapistler Ve Spor Hekimi Tarafından Sağlanan Tedaviler
- Manuel Terapi ve Tedavi Edici Masaj
- Lomber ve Servikal Spinal Dekompresif Traksiyon (gerektiğinde)
- Kas-iskelet Sistemi Ultrason Değerlendirmeleri (gerektiğinde)



## ÖZEL GRUP KAMPLARI

GSA, çok çeşitli gruplar için özel uygunluk / sağlık / antrenman ve eğitim kampları düzenler: kadınlar, çocuklar, spor kulüpleri, okullar, şirketler, şirket grupları vb.

Sorularınız için lütfen bizimle iletişime geçin.





## “KİLO VERME/SAĞLIKLI YAŞAM PROGRAMI”

Gloria Sports Arena; dünyaca ünlü, yüksek performanslı bir merkezin konaklama lüksüyle birlikte, kapsamlı ve güvenilir bir hizmet sunar. Bu program; bedeninizi daha iyi anlamanız, egzersiz, beslenme, stres yönetimi, iyileştirilmiş benlik saygısı ve olumlu düşünme kalıpları da dahil olmak üzere daha sağlıklı yaşam tarzı ve davranış tutumlarını benimsemenize yardımcı olmak içindir. Kapsamlı bir değerlendirme sürecinden sonra, uzmanlarımız tarafından özel ve sağlık hedeflerinize ulaşmak için size özgü bir paket geliştirir. Hedefiniz şekillenmek, kilo vermek, kilonuzu korumak, hastalık riskini azaltmak veya sadece genel olarak daha iyi hissetmek olabilir.

Eğlenirken aynı zamanda sağlıklı hissetmenize ve fiziksel aktivitelerde (tüm seviyelerde) bulunmanıza yardımcı olmak için ilgili hizmetler şunları içerir:

- Uzman Hekim Muayenesi
- Beslenme Danışmanlığı
- BODPOD Vücut Kompozisyon Analizi
- Bazal Metabolizma Hızı Analizi
- Metabolik Holter Ölçümü
- 3D Postür(Duruş) Analizi
- Denge & Propriyosepsiyon Testi
- FootScan Yürüyüş Analizi
- Fonksiyonel Hareket Analizi – FMS
- Submaximal Koşu/ Bisiklet Testi
- EKG ile Egzersiz Stress Testi (Efor testi)
- İcelab -110 °C Tüm Vücut Soğuk Uygulama
- Detaylı Sonuç Raporları
- Kişiyi Özel Antrenman
- Hydroworx - su içi egzersiz

## “SPOR REHABİLİTASYON PROGRAMI”

GSA'daki Spor Yaralanmaları Rehabilitasyon Programı sadece sporcular için değil; aynı zamanda fiziksel aktiviteye dönmek isteyen ve/veya kas-iskelet sistemi sorunu olan aktif herhangi bir kişi için özel değerlendirme ve tedavi planı sunmaktadır. Bu program, ortopedik ameliyat geçirmiş olan, spor ya da işle ilgili aşırı kullanıma bağlı yaralanması olan kişileri içerir. Uzman ekibimizdeki doktor, fizyoterapist ve atletik antrenörler; ayak ve ayak bileği rahatsızlıkları, kalça ve diz yaralanmaları, boyun, omuz ve bel ağrıları, kas gerginlikleri ve yırtıkları, bağ yaralanmaları, bursit, tendinit ve tenisçi dirseği, koşucu dizi, yüzücü omzu ve golfçü dirseği gibi aşırı kullanıma bağlı yaralanmalarda ameliyat gerektirmeyen birçok durumu tedavi ederler. Program; gücü, koordinasyonu, dengeyi, dayanıklılığı ve spesifik spor becerilerini geliştirerek fonksiyonla ve sporla ilgili hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

### Sunduğumuz kapsamlı hizmetler;

- Spora Dönüş İçin Spesifik Egzersizler
- Kardiyovasküler Antrenman
- Çekirdek(core) Kas Kuvveti Ve Stabilizasyon Egzersizleri
- Nöromusküler Eğitim
- Spinal ve Pelvik Stabilizasyon Egzersizleri

### İlişkili diğer hizmetler;

- Uzman Hekim Muayenesi
- Kas-iskelet sistemi ultrason değerlendirmeleri
- PRP - Trombositten Zengin Plazma Enjeksiyonu
- İntralezyon enjeksiyonlar
- İcelab -110 °C Tüm Vücut Soğuk Uygulama
- Manuel terapi
- Lenfödem tedavisi
- Spor Fizyoterapisi
- Çocuk ve Yetişkin Fizyoterapisi
- Osteopati
- Terapötik Masaj
- Aktivite Öncesi Masaj
- Aktivite Sonrası Masaj
- Rijit Bantlama / Kinesio-Bantlama / Dinamik Bantlama
- Elektro-Terapötik Tedaviler
- Elektrostimülasyon
- Radyal Şok Dalga Terapisi (ESWT)
- HILTERAPIA (Yüksek yoğunluklu lazer tedavisi)
- TECAR - Derin Isı Terapisi
- Bölgesel Soğuk Uygulama
- Hydroworx - su içi egzersiz
- İzokinetik Kuvvet Antrenmanı



## “ELİT FUTBOLCU PROGRAMI”

### PROFESYONEL GİBİ ANTRENMAN YAP! OYUNU BİR ÜST SEVİYEYE TAŞI!

Bu program orta veya daha üst seviyede oynayan futbolculara açıktır. Spor fiziolojisi, biyomekanisi, beslenmesi, tekniği; bununla birlikte yaralanmayı önleme, direnç ve esneklik eğitimi, alanlarında tanınan profesyoneller tarafından size öğretilecek ve analizleriniz yapılacaktır. Gloria Sports Arena'da, son üç yılda, genel olarak sezon öncesi kamplarından hemen önce; Türkiye genelinden, Avrupa ve Orta Doğu'dan birçok elit futbolcu; reaksiyon süresi, koordinasyon, kas kontrolü, ideal güç, dayanıklılık, esneklik, patlayıcı kuvvet, hız, çeviklik profilini oluşturma fırsatını yakalamıştır. Tüm elit futbolcular, 3-7 günlük programlanmış sezon öncesi grup kamplarından birine katılabilir veya yılın herhangi bir zamanında sporcunun kendisine özel bir program oluşturulabilir. İlgili hizmetler şunları içerir:

### Test ve Ölçümler:

- Uzman Hekim Muayenesi
- BODPOD Vücut Kompozisyon Analizi
- 3D Postür(Duruş) Analizi
- Denge & Propriyosepsiyon Testi
- FootScan Yürüyüş Analizi
- Fonksiyonel Hareket Analizi – FMS

- Speedcourt Testi- Hız, Çeviklik & Koordinasyon
- Wingate Anaerobik Kapasite Testi
- Maksimal Oksijen Tüketimi Testi – VO2 max
- Laktat Testi
- Optojump Koşu Analizi
- Sprint Testi
- Detaylı Sonuç Raporları

### Rejenerasyon ve Toparlanma İçin Destekleyici Tedaviler:

- İcelab -110 °C Tüm Vücut Soğuk Uygulama
- Hydroworx - su içi egzersiz
- Soğuk havuz
- HILTERAPIA (Yüksek yoğunluklu lazer tedavisi)
- TECAR Derin Isı Terapisi

### Özel Eğitim Seansları:

- Hydroworx - su içi egzersiz
- Speedcourt Antrenmanı
- İzokinetik Kuvvet Antrenmanı
- Vertimax Antrenmanı
- Kişiyi özel Antrenman
- Diğer grup antrenman oturumları (İpsiz tırmanma, Spinning, Zumba vs.)

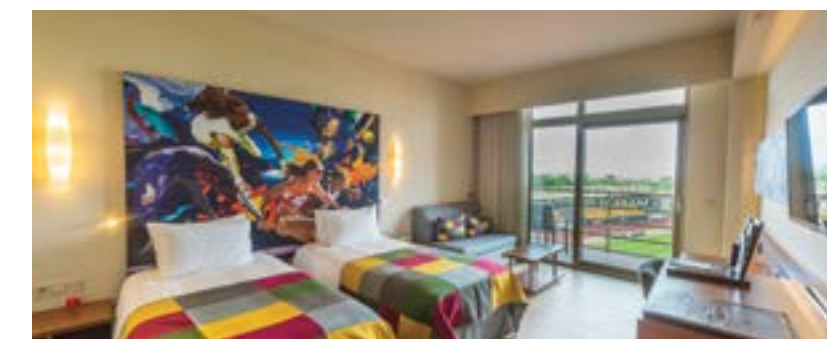
# PROGRAMLAR & PAKETLER



## KONAKLAMA

Odalarımız sporcuların konforu için özel olarak dizayn edilmiştir.

Gloria Sports Arena, stadyum manzaralı 100 modern tasarımlı oda sunmaktadır. Odalar, bireysel sporcuların ve spor takımlarının ihtiyaçları için özel olarak hazırlanmıştır. 82 standart oda (30 m<sup>2</sup>), 10 süit oda (63 m<sup>2</sup>) ve 8 engelli odası (30 m<sup>2</sup>) bulunmaktadır.





## GASTRONOMİ

Sporcuların beslenme ihtiyaçları için özel olarak tasarlandı.

Gloria Sports Arena'da, doğrudan stadyum manzaralı, teraslı Elly's Restaurant ve lobi lounge bulunmaktadır.

Misafirlerimiz, Elly's Restaurant'ta çok çeşitli uluslararası ve bölgesel lezzetleri tatma imkanı bulacaktır.





# KONAKLAMA

Gloria Hotels & Resorts deniz kenarında bulunan 3 adet 5 yıldızlı lüks ve şık otelleriyle çok geniş konaklama seçenekleri sunmaktadır: Gloria Golf Resort, Gloria Verde Resort ve Gloria Serenity Resort.

## GLORIA GOLF RESORT

- Oda: 515
- Yatak Kapasitesi: 1276

### Oda Özellikleri

- WiFi bağlantısı
- Direkt telefon hattı
- Uydu TV, interaktif sistem, Pay TV

- LCD TV
- Balkon veya teras
- Küvet veya duş
- Kasa, mini-bar, saç kurutma makinesi, key kart sistemi

### Restoranlar & Barlar

- 7 Restoran, 9 Bar

## GLORIA VERDE RESORT

- Oda: 293
- Yatak Kapasitesi: 632

### Oda Özellikleri

- WiFi bağlantısı
- Direkt telefon hattı
- Uzaktan kumandalı ışıklandırma
- Uydu TV, interaktif sistem, Pay TV

- LCD TV
- Balkon veya teras,
- Küvet veya duş
- Kasa, mini-bar, saç kurutma makinesi, key kart sistemi

### Restoranlar & Barlar

- 3 Restoran, 7 Bar

## GLORIA SERENITY RESORT

- Oda: 367
- Yatak Kapasitesi: 971

### Oda Özellikleri

- WiFi bağlantısı
- Direkt telefon hattı
- Uzaktan kumandalı ışıklandırma
- Uydu TV, interaktif sistem, Pay TV


- LCD TV
- Balkon veya teras
- Golf çantası dolabı
- Jakuzi ve ayrı duş
- Kasa, mini-bar, saç kurutma makinesi, key kart sistemi, tartı

### Restoranlar & Barlar

- 9 Restoran, 12 Bar



- 2300 km. bisiklet parkurları
- 25 Farklı parkur
- Toplam 18.000 m. pozitif yükselme
- 100 m. den maksimum 2300 m. pozitif yükselme (ortalama +750 m.)
- 35 km.'den 170 km.'ye tek parkur
- Karma parkurlar: 250 km. ye varan/40 Farklı parkur
- 14 adet bisiklet keşif parkuru
- 11 adet hızlı bisiklet parkuru



Gloria Sports Arena  
Bisiklet parkurlarını  
indirin



Konaklamanız süresince Gloria Golf Resort, Gloria Verde Resort, Gloria Serenity Resort, Gloria Golf Club ve Gloria Sports Arena'da sunulan imkanlardan yararlanabilirsiniz. Dilediğiniz Gloria tesisini, yürüyerek veya gerekirse özel transferle kolayca ziyaret edebilirsiniz.

#### TESİSLER ARASINDAKİ MESAFELER

Haritadaki kırmızı işaretlerde tesislerin kısa kodları bulunmaktadır. Bu işaretlere bakarak tesisler arasındaki mesafeleri bulabilirsiniz.

#### GGR (GLORIA GOLF RESORT)

- GGR ANA BİNA - GGR CONVENTION CENTRE MESAFESİ 165 m**
- GGR ANA BİNA - GGR FAMILY SUITES MESAFESİ 335 m**
- GGR ANA BİNA - GLORIA SERENITY RESORT MESAFESİ 265 m**
- GGR ANA BİNA - GLORIA GOLF CLUB MESAFESİ 2 km**
- GGR ANA BİNA - GLORIA VERDE RESORT MESAFESİ 4,6 km**

#### GSR (GLORIA SERENITY RESORT)

- GSR ANA BİNA - GLORIA GOLF CLUB MESAFESİ 1,5 km**
- GLORIA GOLF CLUB - FUTBOL SAHALARI MESAFESİ 815 m**
- GLORIA GOLF CLUB - GLORIA SPORTS ARENA MESAFESİ 3,9 km**

#### GGC (GLORIA GOLF CLUB)

#### GVR (GLORIA VERDE RESORT)

- GVR ANA BİNA - GVR SELECT VILLA MESAFESİ 380 m**
- GVR ANA BİNA - GLORIA GOLF CLUB MESAFESİ 914m**
- GVR SELECT VILLA - GLORIA GOLF CLUB MESAFESİ 890 m**

#### GSA (GLORIA SPORTS ARENA)

- GLORIA SPORTS ARENA - GLORIA VERDE RESORT MESAFESİ 3,9 km**
- GLORIA SPORTS ARENA - GLORIA GOLF RESORT MESAFESİ 6,7 km**
- GLORIA SPORTS ARENA - GLORIA SERENITY RESORT MESAFESİ 6,5 km**





[www.gloriasportsarena.com.tr](http://www.gloriasportsarena.com.tr)