

# PREVENCIÓN DE LESIONES

## DÍA 1 VALORACIÓN/TEST

Patologías, Déficits (Fuerza, Movilidad...),  
Umbral aeróbico-anaeróbico...

## PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

Según objetivos y resultados test

## 1 SESIÓN FUERZA/EJERCICIOS GUIADOS

Para enseñar la técnica/ejecución

## SESIÓN MASAJE

## USO DE INSTALACIONES

## RE-TEST + INFORME DE MEJORA Y SEGUIMIENTO



**BONO MENSUAL.....130€**

**(2º MES 100€)**

**BONO + 1 ENTRENAMIENTO**

**PERSONAL SEMANAL.....170€**

**(2º MES: 140€)**

# PREVENCIÓN DE LESIONES

## ¿HAS SUFRIDO ALGUNA LESIÓN Y QUIERES VOLVER A ENTRENAR?

Programa dirigido a **deportistas con lesiones** que quieren volver a entrenar en las mejores condiciones posibles. Te ayudamos a **reducir al mínimo el posible riesgo de lesión.**

### EL OBJETIVO

- Fortalecer los déficits individuales detectados mediante tests.
- Reforzar los aspectos específicos de cada modalidad deportiva.
- Evaluación individual del deportista con criterios objetivos y científicos.

Nuestro programa está diseñado con el objetivo de ofrecer un **servicio multidisciplinar** completo de **fisioterapia y preparación física adaptado a cada situación individual.**