

En el Servicio de **Medicina Deportiva** de **Policlínica Gipuzkoa**, El Equipo médico realiza diferentes tipos de programas:

- Deporte y Salud: Puesta en marcha de un programa de ejercicio físico. Pruebas de **esfuerzo de Salud y Rendimiento**
- Entrenamiento; Consulta médica y Seguimiento

Tres Tipos de reconocimientos médicos

Rb-Reconocimiento básico: Examen general, Composición corporal con Bioimpedancia de última generación- Electrocardiograma de reposo. Espirómetros .Tarifa **Rb:** 70 €uros

A-Test Básico de Aptitud – TBA: modulo 1+ Prueba de esfuerzo en bicicleta o tapiz con electrocardiograma en esfuerzo. Deporte a partir de 15 años que impliquen un esfuerzo moderado o alto. Se puede hacer en Bicicleta o Tapiz .Tarifa **A:** 107 €uros

B o C -Valoración Funcional Deportiva: Modulo 2 +Test máximo con determinación lactatos **B** o del consumo de oxígeno **C** . Valido para todos los deportes en los que se precise conocer zonas de intensidad y frecuencias cardiacas. Se puede hacer en Bicicleta o Tapiz.
Tarifa **B o C** : 150 €uros

PLAN de Preparación Física y ENTRENAMIENTO I

CICLISMO, TRIATLÓN, ATLETISMO, etc...

Valoración inicial médica completa con composición corporal, examen médico que se ha efectuado en consulta y Laboratorio de pruebas de esfuerzo. Plan de 3 o 4 meses.

Consulta presencial u on- line con Preparadora Física con valoración de:

- Plan de entrenamiento hasta la fecha.
- Establecer objetivos:
- Pautas de entrenamiento: Duración, intensidad, frecuencia, intervalos.
- Zonas de entrenamiento según frecuencia cardiaca, potencia, ritmo

Seguimiento on line plan entrenamiento I, 2 sesiones más

- Consulta on line con valoración de:
 - Progreso actual según plan previo
 - Respuesta al entrenamiento
- Establecer
 - Pautas de entrenamiento: duración, intensidad, frecuencia, intervalos
 - Zonas de entrenamiento actualizadas
 - Nuevos objetivos

Precio 2022: 225 €uros

En www.medicinadeportiva.net están descritas las propuestas de entrenamiento

PLAN NUTRICIONAL post Examen Médico:

Asesoramiento dietético online y semipresencial. Pautas alimentarias personalizadas para deportistas

Una CONSULTA: Consulta inicial. Entrevista personal, estudio de la composición corporal, entrega de pautas personalizadas y dieta modelo.

Precio 2022 : 85 €uros

Tres CONSULTAS: Consulta inicial + 2 de seguimiento con **estudio de composición corporal al finalizar en Inbody** , análisis de evolución, nuevas pautas y dietas personalizadas.

Precio 2022: 220 €uros

VALORACION ANTROPOMETRICA en INBODY

Estudio composición corporal

Precio 2022: 50 €uros

Con estos exámenes médicos obtendrás el Certificado de aptitud para deportistas federados o para pruebas específicas. Otras pruebas complementarias que se pueden hacer en otros servicios de Policlínica: Análisis en Servicio de Laboratorio, Ecocardiograma en Servicio de Cardiología...etc.

Después de cada uno de los reconocimientos se pueden prescribir las pruebas