

## ACUERDO DE TARIFAS 2016

### **Club de Atletismo Leganés**

Madrid, 21 de Septiembre de 2016

Los deportistas a la hora de citarse, deberán identificarse como pertenecientes al Club de Atletismo Leganés para beneficiarse de estas tarifas.

Se recomienda al inicio de temporada, al menos realizar un Reconocimiento Básico y una Analítica Deportiva para los deportistas aficionados.

Para aquellos que por su experiencia deportiva requieren datos para sus entrenamientos se recomienda una Prueba de esfuerzo con Análisis de Gases o un Reconocimiento Médico Deportivo.

A los deportistas mayores de 35 años es recomendable realizar un estudio ecocardiográfico cada 2-5 años para descartar patología estructural cardiaca y observar la adaptación cardiovascular al ejercicio que realizan.

## TARIFAS

### Reconocimientos

✓ Reconocimiento Médico Básico.....	42€
✓ Prueba de esfuerzo con Análisis de Gases espirados.....	92€
✓ Reconocimiento Médico-deportivo.....	115€
✓ Test de lactato de transición.....	115€

---

### Nutrición Deportiva

✓ 1ª Consulta.....	71€
✓ Revisión.....	43€
✓ Calorimetría.....	50€
✓ Test Vitalgenes.....	483€

---

### Fisioterapia

✓ Sesión de 30 min .....	41€
✓ Sesión de 50 min .....	51€
✓ Bono de 10 sesiones de 30 min .....	369€
✓ Bono de 10 sesiones de 50 min .....	464€

---

### Podología Deportiva

✓ Estudio de pisada adultos.....	53€
✓ Plantillas para adultos.....	141€

---

### Psicología

✓ Consulta.....	66€
✓ Revisión.....	45€

---

### Cardiología Deportiva

✓ Ecocardiograma.....	80€
✓ Holter presión arterial 24h .....	50€
✓ Holter ritmo cardíaco 24h.....	68€

---

### Análisis de sangre

✓ Analítica deportiva.....	85€
----------------------------	-----

---

### Hipoxia

✓ Sesiones en reposo.....	Bono 10.....	400€
✓ Sesiones en reposo.....	Bono 40.....	1.360€
✓ Sesiones en ejercicio.....	Bono 10.....	400€

---

## Servicios Ofertados

- **Reconocimiento Médico Básico**  
Historia clínica, Talla, Peso, Porcentaje de grasa, Auscultación cardiopulmonar, presión arterial, electrocardiograma de reposo, espirometría, Valoración de respuesta cardiovascular al ejercicio con registro de ECG. Determinación del grado de aptitud física para el deporte.
- **Prueba de esfuerzo con análisis de gases en tapiz rodante o cicloergómetro**  
Electrocardiograma de reposo, presión arterial, prueba de esfuerzo con análisis de gases (consumo de oxígeno, umbrales aeróbico y anaeróbico). Informe con grado de aptitud para el deporte y determinaciones de ritmos de entrenamiento.
- **Reconocimiento Médico-Deportivo**  
Historia clínica, exploración general y del aparato locomotor, Auscultación cardiopulmonar, presión arterial, electrocardiograma de reposo, espirometría, valoración %grasa corporal, valoración de la fuerza, valoración de la flexibilidad, prueba de esfuerzo con análisis de gases (consumo de oxígeno, umbrales aeróbico y anaeróbico). Informe con grado de aptitud para el deporte y determinaciones de ritmos de entrenamiento
- **Test de lactato de transición**  
Este test consiste en realizar en laboratorio un doble test de lactato, en un deporte que combina varias disciplinas deportivas como es el Triatlón.  
Este test permite conocer con antelación, las frecuencias cardiacas idóneas para el tramo en bici y los ritmos óptimos de carrera. De este modo, se pueden confirmar científicamente los ritmos de competición que por sensaciones y por entrenamiento el deportista no conoce.
- **1ª Consulta Nutrición deportiva + Ayudas Ergogénicas**  
Historia clínica-nutricional y deportiva, con valoración corporal (peso, talla, índice de masa corporal y porcentaje de masa grasa). Dependiendo de las características y necesidades individuales de cada deportista se establecerán unas pautas dietéticas o de suplementación personalizadas y dirigidas a favorecer un óptimo estado de salud y una mejora del rendimiento deportivo. Conocer de manera individualizada qué tomar y cuándo es fundamental para la consecución de objetivos.
- **TMB**  
La medición de TMB, Tasa Metabólica Basal, se realiza en reposo durante al menos 15 minutos y se mide el consumo de oxígeno y CO<sub>2</sub>. Estos datos ofrecen las claves para una adecuada ingesta calórica y la posibilidad de aumentar el gasto calórico mediante el ejercicio.
- **Test Genéticos**  
Los test genéticos se realizan con una muestra de saliva. La biotecnología nos permite mejorar la salud determinando polimorfismos que condicionan la aparición de determinadas alteraciones, como la diabetes, glaucoma, artritis, estrés oxidativo, sobrepeso, enfermedades cardiovasculares.... Su conocimiento nos permite actuar modificando nuestros hábitos y mejorando por tanto la calidad y los años de vida mediante cambios en la dieta, suplementación específica o fármacos idóneos o inactivos para cada persona.

- **Podología Deportiva**

La exploración Podológica de las presiones plantares y dinámica de la pisada se realiza mediante la exploración de nuestros podólogos, un video sobre el tapiz rodante para diagnosticar errores de alineación y el estudio biomecánico de la huella plantar con ayuda de una plataforma informatizada. Si es necesario realizará la toma de huella para plantillas deportivas.

- **Psicología Deportiva**

Detección de problemas de estrés o ansiedad. Pautas y aprendizaje de técnicas específicas personalizadas para mejorar el estado emocional y aumentar calidad de vida y rendimiento deportivo.

- **Analítica deportiva**

Determinación de parámetros sanguíneos específicos en deporte para valorar estado actual y prevenir posibles deficiencias susceptibles de suplementación o tratamiento.

- **Hipoxia**

La hipoxia tanto en reposo como en ejercicio produce modificaciones en el organismo ya que se obtienen unas concentraciones de O<sub>2</sub> inferiores a las habituales, induciendo una adaptación beneficiosa. Básicamente es como si el deportista estuviera en altura, 2000m, 3500m o más, ya sea en reposo o realizando actividad física. Los beneficios de este tipo de intervención son notables en el rendimiento deportivo.

## **NOVEDADES**

### **Medicina Deportiva**

- ECO en esfuerzo: 252€
- Holter deportivo con camiseta 24h: 95€
- Holter deportivo con camiseta 48h: 145€
- Holter deportivo con camiseta 6 días: 260€
- Programa Runners (estudio de pisada + prueba de esfuerzo + Ecocardiograma + 3 sesiones de fisioterapia): 354€

### **Nutrición Deportiva**

- Nutrición Crossfit: 71€ 1ª consulta. Revisiones 44€.

### **Podología**

- Podología:
  - Punción seca en patologías del pie: 30€
  - Infiltración de colágeno: 45€

### **Fisioterapia**

- Kinesiotape Crossfit Fisioterapia: 51€/ sesión 50 min
- Programa de Recuperación Deportiva (medio acuático): 89€/ mes
- Programa de Recuperación Deportiva: 312€
- Fisioterapia especializada y avanzada:
  - Tratamiento Orofacial: 55€/ sesión 45 min
  - Suelo pélvico: 51€/ sesión 50 min
  - Mesoterapia Musculoesquelética: 32€/ sesión

Todos los servicios ofertados cuentan con un descuento especial respecto a las tarifas oficiales.

Este acuerdo será válido hasta el 31 de Diciembre de 2016

Por Reebok Sports Club

Por Club Atletismo Leganés

Fdo:

Fdo: