

PAQUETE “DEPORTE Y SALUD” HEGALAK

1.- TEST BÁSICO DE APTITUD (TBA) y PRUEBA DE ESFUERZO

Prueba de esfuerzo con el objetivo diagnóstico de descartar patologías cardiovasculares.

Protocolo:

- Datos personales
- Historia médica familiar
- Historia médica personal
- Estudio antropométrico
- Electrocardiogramas de reposo
- Prueba de Esfuerzo monitorizada
- Entrega del informe y del APTO deportivo
- Analítica sanguínea

Duración: 1 hora

2.- TEST BÁSICO DE APTITUD (TBA) y TEST DE ESFUERZO CON LACTATOS

Prueba de esfuerzo con el objetivo de mejorar el rendimiento deportivo. Realizamos, en una cinta ergométrica, un test de esfuerzo escalonado con monitorización cardíaca por medio de un Pulsómetro y extracción de sangre del lóbulo de la oreja al finalizar cada estadio.

De esta forma, una vez terminado el test, podemos conocer el perfil fisiológico del deportista y establecer los umbrales aeróbico (umbral 1) y anaeróbico (umbral 2).

Con estos datos obtenidos podemos establecer los ritmos e intensidades de entrenamiento de una forma más precisa e individualizada lo cual facilita y optimiza el entrenamiento y ayuda a conseguir los objetivos propuestos.

Duración: 1 hora.