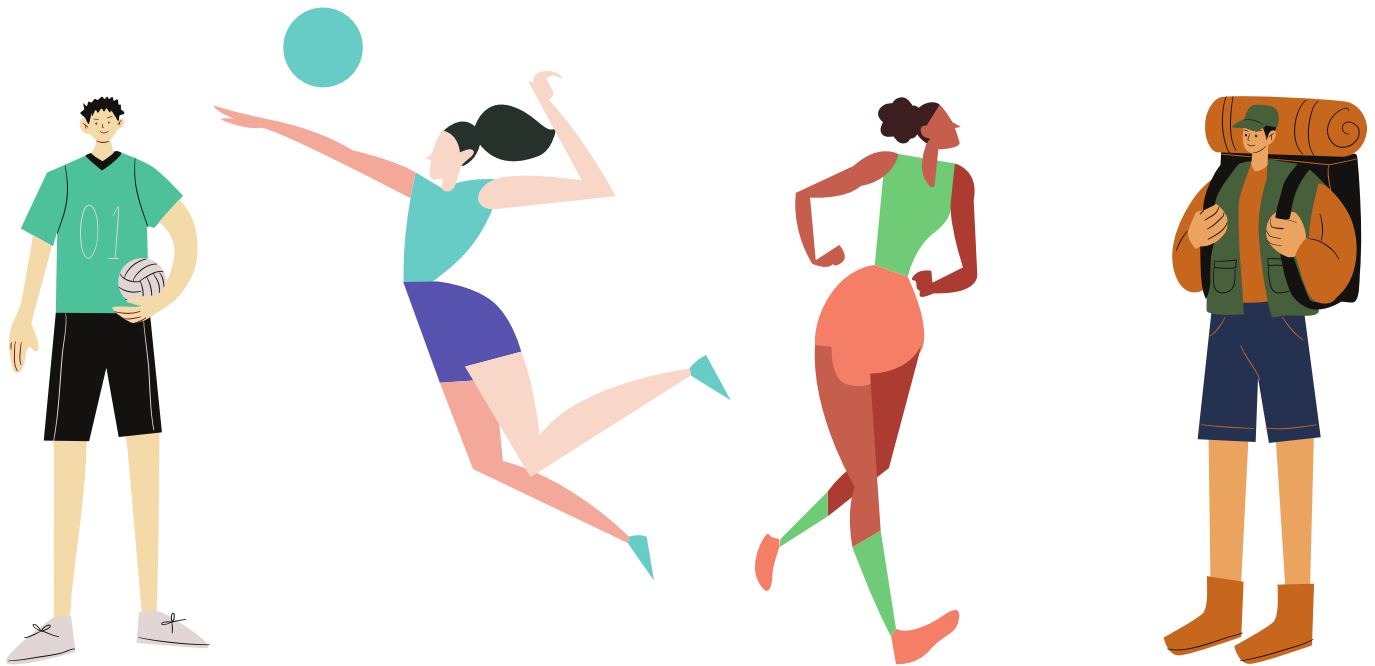




MEDICINA DEL DEPORTE

ZAINDU ERREHABILITAZIOA ETA KIROL MEDIKUNTZA

Tamaixa, 2. 20800 ZARAUTZ

TFNO: 943833355 - Mail: info@zaindu.com
www.zaindu.com

OFERTA 2021

ZAINDU

Zaindu comenzó su andadura en Zarautz el año 1993. Durante estos años hemos cambiado nuestra ubicación, y hemos puesto en marcha nuevos servicios. El servicio de Medicina del Deporte llega este año con fuerzas renovadas. Tenemos nuevos profesionales y nuevos recursos materiales que pueden ser de gran interés. En esta nueva situación venimos con nuevas propuestas pero manteniendo siempre las características que han definido nuestro servicio todos estos años.

GRUPO DE TRABAJO

MEDICOS

Haritz Esnal

Rikardo Palenzuela

Maite Urcelay

Ana Casado

Julen Ucin

Manu Zubillaga



OFERTA 2021

TEST BASICO

A

- Anamnesis médico-deportiva
- Exploración general
- Electrocardiograma de reposo
- Antropometría básica: peso, talla, envergadura y porcentaje de grasa.
- Test de flexibilidad

B

PRUEBA DE ESFUERZO

- Se realiza sobre cicloergómetro o sobre tapiz rodante
- Control del registro electrocardiográfico y de la tensión arterial
- Valoración del estado físico.
- Definimos los ritmos de entrenamiento

LACTATOS

C

- Medición de los niveles de lactato durante la prueba de esfuerzo
- Cálculo del umbral anaeróbico
- Definimos los ritmos de entrenamiento

D

TEST DE ESFUERZO EN NUESTRO CENTRO

- Se realiza un test de esfuerzo en ergómetro (bicicleta o tapiz rodante) pero no monitorizamos el corazón ya que habremos hecho una prueba de esfuerzo previamente.
- Medimos los niveles de lactato en sangre
- Calculamos el umbral anaeróbico
- Definimos los ritmos de entrenamiento.
- Valoramos la evolución de la condición física

TEST DE CAMPO

E

- Se realiza un test de campo, normalmente en carrera
- Previamente hemos realizado una prueba de esfuerzo
- Analizamos el nivel de lactato en una gota de sangre que extraemos tras pinchar en la oreja
- Se calcula el umbral anaeróbico
- Se definen los ritmos de entrenamiento
- Se valora la evolución de la condición física

F

CONSULTA MEDICA

- Se pueden consultar por los problemas y dudas que surjan durante la práctica deportiva.
- El médico, si fuese necesario, recomendaría alguna prueba complementaria: reconocimiento médico-deportivo, ecografía, seguimiento...

OFERTA: RECONOCIMIENTOS

RECONOCIMIENTO 1



TEST BASICO (A)

DIRIGIDO A:

Deportista de menos de 16 años.

Entregamos informe con los resultados.

Certificado de aptitud con una validez de un año.

PRECIO

Federados y clubs: 47 €

Deportista individual: 70 €

RECONOCIMIENTO 2



TEST BASICO + PRUEBA DE ESFUERZO (A+B)

DIRIGIDO A:

Para mayores de 16 años.

Entregamos informe con los resultados.

Certificado de aptitud con una validez de dos años.

PRECIO

Federados y clubs: 90 €

Deportista individual: 126 €



RECONOCIMIENTO 3



TEST BASICO + PRUEBA DE ESFUERZO CON LACTATOS (A+B+C)

DIRIGIDO A:

Para mayores de 15 años.

Entregamos informe con los resultados.

Certificado de aptitud con una validez de dos años.

PRECIO

Federados y clubs: **135 €**

Deportista individual: **165 €**

RESUMEN

Tipo reconocimiento	A	B	C
RECONOCIMIENTO 1	*		
RECONOCIMIENTO 2	*	*	
RECONOCIMIENTO 3	*	*	*



OFERTA: CONSULTAS MEDICAS

1º CONSULTA

DIRIGIDO A:

Cualquier deportista o practicante de alguna actividad física.

PRECIO

Deportista individual: 45 €

CONSULTAS SUCEсивAS

DIRIGIDO A:

Cualquiera que tras la primera consulta precise de una nueva cita.

PRECIO

Deportista individual: 45 €

OTROS EXAMENES

ANALITICA SANGUINEA

DIRIGIDO A:

Por recomendación del médico tras consulta o reconocimiento.

La extracción de sangre se realiza en **Análisis Clínicos Salsamendi**.

PREZIOA

Federados y clubs: Consultar en Zaindu

Deportista individual: Consultar en Zaindu

