



Traumatología

Kinesiología

Imagenología

Gimnasio

Reintegro Deportivo

Psicología del Deporte

Cardiología

Nutrición

Entrenamiento Funcional

Ortopedia

Fisiología del Ejercicio

Medicina del Dolor

Neurología

Geriatría

Acupuntura

Spa

Programa
Entrenamiento
Funcional



Av. Isabel La Católica 3740 Las Condes - Fono: 56 2 499 6400
Av. Las Condes 13451 Las Condes (Mall Sport) Fono: 56 2 499 6500
ABIERTO DE LUNES A DOMINGO - info@meds.cl - www.meds.cl





Programa Entrenamiento Funcional

Debido a la diversidad de condiciones físicas y necesidades de la población a la hora de querer realizar actividad física en forma segura, se creó en los gimnasios **MEDS** el **Programa de Entrenamiento Funcional a cargo de profesionales Kinesiólogos**.

La población hoy en día es víctima de una serie de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, obesidad, cáncer y fibromialgia, entre otras; que limitan su quehacer físico y psicológico. Está demostrado que realizar actividad física en forma periódica y bien controlada permite llevar una vida más funcional y disminuye de esa manera las complicaciones asociadas a estas patologías.

Además, es frecuente encontrar sujetos que no completan sus períodos de rehabilitación y arrastran múltiples condiciones que les impide comenzar un programa de acondicionamiento.

Otros, en cambio, requieren al comenzar un programa de ejercicios de la consideración de sus patologías, disfunciones o condiciones que los predisponen a lesión.

De esta forma, el **Programa de Entrenamiento Funcional** responde a la necesidad de quienes requieren del ejercicio como una herramienta para conseguir salud.

Orientado a personas de todas las edades y condiciones físicas, buscamos a través de programas de ejercicios terapéuticos y cardiovasculares con una orientación **Funcional** y supervisado por un **Kinesiólogo**, introducirlos progresivamente a la actividad física, utilizando **pautas de ejercicios basados en las necesidades individuales** y objetivos de cada sujeto según su condición física, edad y nivel de actividad.

Los programas de ejercicio son individuales y responden a las necesidades de cada paciente y o deportista. Nuestro enfoque es integral, de manera que a los programas de ejercicio recuperativos y de acondicionamiento supervisado incorporamos:

- Programas de fortalecimiento del centro corporal y extremidades.
- Acondicionamiento Cardiovascular.
- Reeduación postural.
- Entrenamiento de equilibrio y propiocepción.
- Educación de hábitos en el deporte y en la vida diaria.

Dirigido a:

- Sujetos sedentarios o sin historia de actividad física previa.
- Tercera Edad, Diabéticos.
- Sujetos con factores de riesgo cardiovascular.
- Personas que necesitan de re educación postural
- Personas que requieran de pautas de estabilización de columna, entre otros.
- Dirigido a personas con déficit físico elevado

Por que en los Gimnasios **MEDS** entendemos la actividad física como un medio para conseguir salud, bienestar físico y emocional. **“Vive activo, Vive MEDS”**.

Parte importante de este programa es su orientación a la prevención.

De esta forma y según la condición de cada sujeto se realiza:

- Recopilación de todos los antecedentes médicos, deportivos y hábitos cotidianos que puedan predisponer al sujeto a sufrir de una lesión.
- Evaluaciones de riesgo cardiovascular.
- Test cardiovascular.
- Evaluación de patrones posturales.
- Evaluaciones funcionales de flexibilidad.
- Evaluación de movilidad articular.

