



Traumatología

Kinesiología

Imagenología

Gimnasio

Reintegro Deportivo

Psicología del Deporte

Cardiología

Nutrición

Entrenamiento Funcional

Ortopedia

Fisiología del Ejercicio

Medicina del Dolor

Neurología

Geriatría

Acupuntura

Spa

Gimnasio



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





Gimnasio

En MEDS queremos que el ejercicio físico sea un **medio terapéutico para el mejoramiento integral de la calidad de vida de las personas**. Nuestros Gimnasios cuentan con profesores altamente calificados en el ámbito del ejercicio físico, quienes trabajan junto a kinesiólogos y médicos velando por el mayor bienestar individual.

Con este objetivo y previo al ingreso a nuestros gimnasios, realizamos una evaluación completa de cada persona, que involucra aspectos **fisiológicos, kinesiológicos y físicos, para establecer un diagnóstico que permita diseñar una rutina de trabajo específico**. Utilizando tecnología de punta se realiza el plan personalizado de entrenamiento, adecuado a las condiciones, aptitudes y necesidades especiales de cada persona y orientado a lograr sus propios objetivos.

Nuestros Gimnasios cuentan con **máquinas de ejercicio e implementos muy modernos, escogidos especialmente por su diseño y tecnología de gran calidad**. La Realización de todos los ejercicios en los **Gimnasios MEDS** es supervisada directamente por profesionales de primer nivel.

Contamos con programas y pautas de ejercicios especiales para diferentes tipos de población (**sedentarios, tercera edad, obesidad, síndrome metabólico, diabetes, hipertensión**) que se efectúan en nuestros distintos centros:

Evaluaciones Fisiológicas Específicas: Amplia gama de evaluaciones fisiológicas para diferentes Especialidades Deportivas, VO₂max, Umbral Láctico, Evaluaciones Isokineticas, Análisis Biomecánicos, Análisis Posturales, Kineantropometría.

Entrenamiento Físico Selectivo: Programas personalizados, que consideran ejercicios aeróbicos de bajo impacto tales como bicicleta, elíptica, trotadoras, junto con ejercicios específicos con mancuernas y máquinas que permiten acondicionar en forma progresiva el estado físico de la persona, logrando así como objetivo principal elevar la calidad de vida, mejorar o prevenir enfermedades metabólicas no transmisibles.

Pilates: MEDS desarrolla esta técnica de ejercicios en dos áreas específicas:

- **Pilates Fitness:** Orientado a mejorar la capacidad cardiovascular y modelar el cuerpo mediante el uso de aparatos específicos de resistencia.
- **Pilates Terapéutico:** Apto para practicarse en forma simultánea a la rehabilitación de patologías del aparato locomotor. Trabaja los grupos musculares posturales mediante el uso de aparatos específicos.

Hidrogimnasia: Sesiones de 30 minutos de duración, realizadas por profesores especialistas, cuya ventaja es el bajo impacto que provoca la ejercitación. Se trabaja el cuerpo en forma integral, mezclando ejercicios aeróbicos, de fuerza y flexibilidad.

Clases Grupales: MEDS se caracteriza por la seriedad y planificación de las clases grupales, donde la seguridad y atención a nuestros alumnos, es un elemento que nos ha caracterizado a lo largo de los años. Entre las clases que se desarrollan en nuestros gimnasios tenemos: Spinning, Baile, FitBall, Gap Dance, Cardio Kickboxing, Yoga Grupal (en algunos centros).

Talleres: En el afán de promover el desarrollo de la actividad física, hemos creado una serie de talleres para nuestros alumnos, entendiendo el carácter lúdico del deporte en la salud y bienestar de las personas. En MEDS desarrollamos: Karate Niños, Natación Bebés, Natación Niños, Taller de Tango.

Entrenamiento funcional:

Planes de entrenamiento rigurosamente dirigidos y controlados por un kinesiólogo que se especializa en el manejo de: Hipertensión Arterial, Diabetes, Obesidad, y Síndrome Metabólico, Re-educación postural, Inestabilidad de Columna Vertebral, Acondicionamiento Físico supervisado, rehabilitación en lesiones musculares, articulares, ligamentosas, entre otras.

Programa especialmente diseñado para poblaciones especiales, así como para personas que necesitan un riguroso control del ejercicio o como etapa previa para el ingreso seguro a la realización de ejercicios de mayor impacto.

