

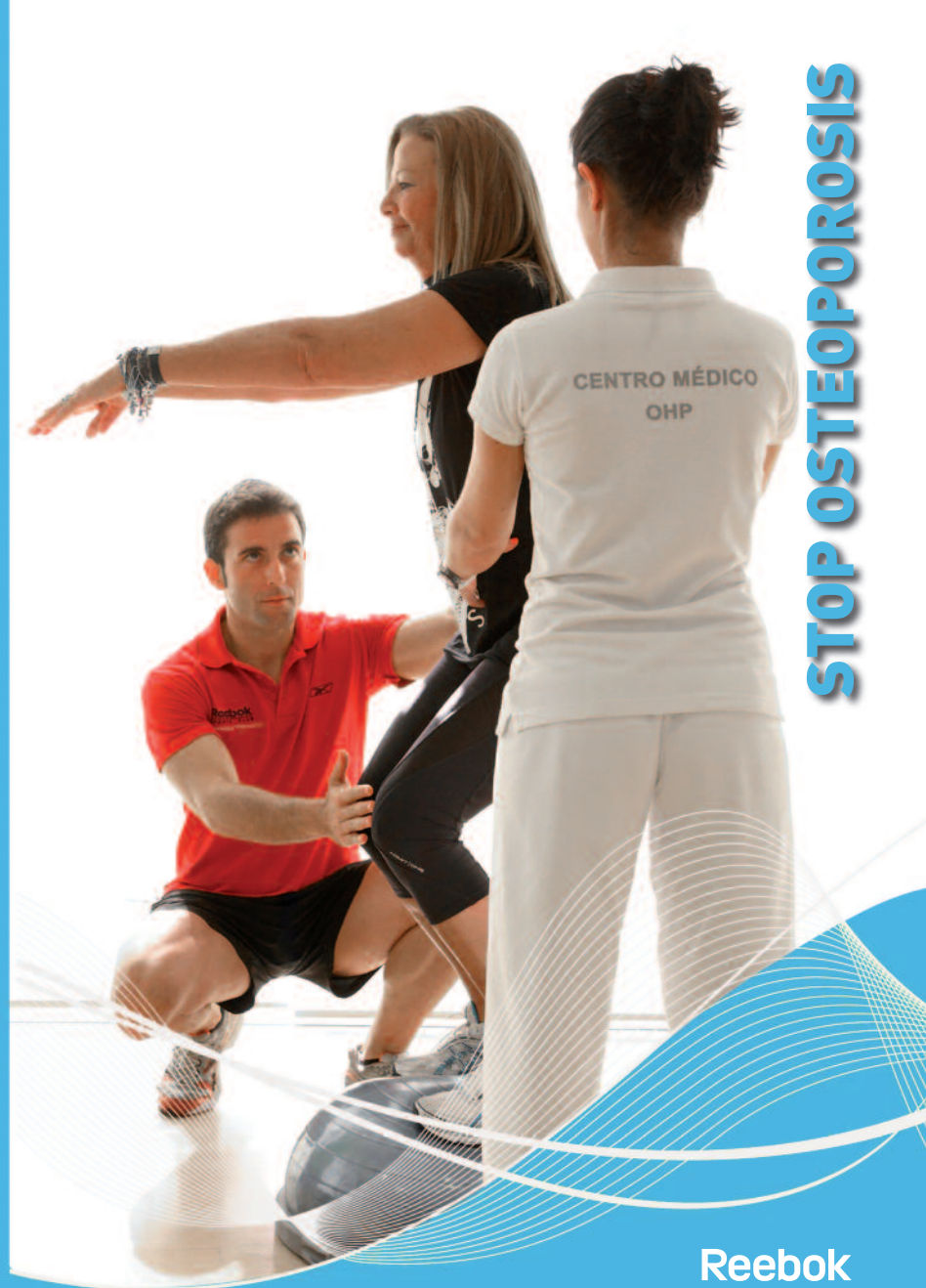
Reebok
SPORTS CLUB
MADRID-LA FINCA

OPTIMAL HEALTH & PERFORMANCE

REEBOK SPORTS CLUB MADRID
Centro Comercial ABC Serrano
Serrano 61/ Pº de la Castellana 34
28006 MADRID - Tel. 91 426 05 07
centromedico.madrid@reebokclub.com

REEBOK SPORTS CLUB LA FINCA
Pº Club Deportivo, 4 - Urb. La Finca
Somosaguas - Pozuelo de Alarcón
28223 MADRID - Tel. 91 799 70 84
centromedico.la finca@reebokclub.com

www.reebokclub.com



STOP OSTEOPOROSIS

Reebok
SPORTS CLUB
MADRID-LA FINCA

OPTIMAL HEALTH & PERFORMANCE

PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE OSTEOPOROSIS

Conociendo la importancia del ejercicio en la prevención y tratamiento de la osteoporosis, el Centro Médico del Deporte OHP de Reebok Sports Club pone a tu disposición el Programa de Ejercicio médicamente controlado más avanzado, y en las mejores instalaciones deportivas.

DIRIGIDO A:

- Personas que deseen mejorar su contenido mineral óseo para prevenir la osteoporosis.
- Pacientes diagnosticados de osteoporosis, para frenar el avance de la enfermedad y mejorar calidad de vida.

OBJETIVO:

Estructurar programas de ejercicio individualizados y médicamente controlados, aplicados en un entorno inmejorable y bajo la supervisión de profesionales altamente cualificados (Fisioterapeutas y Entrenadores Personales).



Un Programa abierto a socios y no socios de Reebok Sports Club, en el que distintos profesionales (Médicos del Deporte, Fisioterapeutas, Licenciados en Ciencias del Deporte), te guiarán y controlarán para obtener los máximos beneficios con el mínimo riesgo.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

✓ **Consulta inicial informativa de carácter gratuito**

✓ **Valoración médica previa**

Realizada por un Médico Especialista en Medicina del Deporte. La valoración consiste en una exploración exhaustiva del aparato locomotor, fuerza, coordinación y equilibrio.

✓ **Diseño individualizado de programa de ejercicio**

Estructurado por el Médico Especialista en Medicina del Deporte en función de la valoración médica previa y de los antecedentes personales.

✓ **Programa de ejercicio:**

• Como **PREVENCIÓN.**

Para personas con masa ósea normal o ligeramente disminuida. Nuestros Entrenadores Personales te diseñarán un programa personalizado.

• Como **TRATAMIENTO.**

Para pacientes con osteoporosis. Ejecutado por Fisioterapeutas especializados. El programa consta de 8 semanas. Cada semana se compone de dos sesiones de Fisioterapia y una sesión de ejercicio libre en Reebok Sports Club.

