



Medicina Deportiva Integral: Optimiza tu Rendimiento

Presentamos servicios especializados para atletas y entusiastas del fitness.

Mejora tu salud, rendimiento y bienestar con nuestro enfoque integral.



por Fabio Alejandro Usaquén



Certificados de Aptitud Deportiva: Tu Seguridad es Primero

Evaluación exhaustiva

Garantizamos la práctica deportiva segura.

Riesgos valorados

Cardiovasculares y musculoesqueléticos.

Cumplimiento

Normativo para centros de acondicionamiento físico.

Ej: ¿Quieres mejorar tu estado físico y/o rendimiento deportivo?



Asesoría en Suplementación Deportiva: Potencia tus Resultados



Ajustado a tu medida

Necesidades nutricionales y objetivos deportivos.



Ayudas ergogénicas personalizadas

Suplementos basados en evidencia científica.



Optimización

Rendimiento, recuperación y composición corporal.

Ej: ¿necesitas suplementos deportivos?

Atención de Lesiones Deportivas: Recuperación Rápida y Efectiva

Diagnóstico oportuno

Experiencia en el manejo de lesiones musculoesqueléticas en alto rendimiento deportivo y fitness.

Recupera tu salud, inteligente y rápidamente.

Rehabilitación deportiva.

Con base en evidencia científica.

Educación preventiva

¡Rompe el ciclo de lesiones!

Prevención de Lesiones Deportivas: Anticipa y Protege tu Cuerpo

1

Evaluación musculo-esquelética.

Identifica factores de riesgo.

2

Programas personalizados

Entrenamiento preventivo.

3

Ejercicios específicos

Fortalecimiento, flexibilidad y propiocepción.

Entender tu cuerpo es el primer paso!!!





Prescripción del Ejercicio: Entrena de Forma Inteligente

1

Programas individualizados

Según objetivos y condición física.

2

Ejercicios seguros

Efectivos para maximizar resultados.

3

Progresión gradual

Control de la carga de entrenamiento.

No sacrifiques tu salud, supera tus límites de forma segura, rápida y responsable.

Seguimiento de Composición Corporal: Conoce tu Cuerpo a Fondo

- 1 Evaluación precisa**
Masa muscular, grasa corporal y agua corporal.
- 2 Análisis de evolución**
Composición corporal a lo largo del tiempo.
- 3 Asesoramiento**
Optimizar alimentación y entrenamiento.

No todos debemos hacer el mismo entrenamiento, tu cuerpo es único.



Invierte en tu Rendimiento y Bienestar

Servicios de medicina deportiva integrales y personalizados.

Certificados de aptitud, suplementación, lesiones, prevención, ejercicio y seguimiento corporal.

¡Contáctanos para alcanzar tus metas deportivas de forma segura y efectiva!

