



Primer Hotel con Centro de Análisis del Rendimiento Deportivo en la Comunidad Valenciana



## Nuevo servicio TRAINING C.A.R.D. (CENTRO DE ANÁLISIS DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO)

### Ahora en Gran Hotel Sol y Mar

Una **prueba de esfuerzo** es un test que permite valorar la condición física de una persona, llevándola a la realización de un esfuerzo para ver cómo responde su cuerpo. Da una información muy útil para conocer su nivel físico y para saber cómo entrenar si es deportista ocasional o profesional.

Lo más importante de una prueba de esfuerzo es que permite descartar riesgos para la salud durante la práctica deportiva. Incluir una prueba de esfuerzo en el plan y rutina de entrenamiento de un deportista es la mejor inversión que puede hacer.

**Kinetic Performance** realiza un test progresivo sobre un tapiz rodante o una bicicleta. Se empieza a un ritmo cómodo y se va subiendo progresivamente la intensidad hasta que se pare la prueba por agotamiento. A través de un electrocardiograma y un analizador de gases, se obtiene información sobre su corazón o cómo varía su consumo de oxígeno y dióxido de carbono.

La prueba de esfuerzo es realizada por un técnico deportivo y un médico titulados, que tendrá lugar en las instalaciones del SPA CLUB del Gran Hotel Sol y Mar.

## ✓ DETALLES DE LA PRUEBA:

### Incluye:

1. Anamnesis: conversación entre el usuario y el médico durante la cual el médico realiza preguntas sobre la historia clínica, los hábitos de vida y los antecedentes familiares con el objetivo de establecer un diagnóstico.
2. Antropometría.
3. Toma de tensión arterial en reposo.
4. Exploración física: aparato locomotor, cardíaco, respiratorio, digestivo y circulatorio.
5. Electrocardiograma en reposo.
6. Prueba de esfuerzo en tapiz rodante o ciclo, monitorizados electrocardiográficamente, y con análisis de gases mediante ergoespiometría.
7. Toma de tensión arterial post-esfuerzo.

*Después de la realización de la prueba de esfuerzo, recibirá un informe de dicha prueba vía email, por parte de un médico colegiado, en el que se resaltan los principales resultados. Tendrá la información sobre los resultados de su antropometría, electrocardiograma en reposo, exploración por aparatos, prueba de esfuerzo y conclusiones sobre su aptitud deportiva, umbrales aeróbico y anaeróbico, consumo máximo de oxígeno, potencia/velocidad aeróbica máxima, fat burning range (franja en la que el cuerpo utiliza la grasa como combustible) y zonas de entrenamiento.*

\* Para reservar su prueba de esfuerzo, es necesario realizar su reserva con antelación en el número **965 83 51 40** o vía mail en [spa@granhotelsolymar.com](mailto:spa@granhotelsolymar.com)

\* Los días en los que se realizan las pruebas son los sábados en el horario de 9.00 a 14.00 y de 16.00 a 20.00h (otras fechas consultar). Se reserva una persona por hora.

**95€**  
Por persona  
Prueba de esfuerzo

