



KIROL MEDIKUNTZA

ZAINDU ERREHABILITAZIOA ETA KIROL MEDIKUNTZA

Tamaixa, 2. 20800 ZARAUTZ

TFNO: 943833355 - Mail: info@zaindu.com
www.zaindu.com

ZAINDU

Zainduk 1993. urtean hasi zuen bere ibilbidea Zarautzen. Ordutik zenbait zerbitzu eskaini ditugu osasuna eta kirol arloan: kirol medikuntza, errehabilitazioa, taldekako klaseak...

Aurten indarberrituta aurkezten dugu Zainduko Kirol Medikuntza zerbitzua.

Profesional berriak ditugu lanerako prest, baliabide interesgarriak eskuratu ditugu eta egoitza ere tokiz aldatu dugu.

Egoera berri honetan gure zerbitzua proposamen berrieekin dator baina beti ere orain arte eskaini dugun zerbitzuaren ezaugarriak mantenduz.

LAN TALDEA

MEDIKUAK

Haritz Esnal

Rikardo Palenzuela

Maite Urcelay

Ana Casado

Julen Ucin

Manu Zubillaga



OINARRIZKO AZTERKETA

A

- Kirol-mediku anamnesia.
- Miaketa orokorra.
- Elektrokardiograma atsedenean.
- Oinarrizko antropometria: pisua, garaiera, beso-luzera eta gantz portzentaia.
- Malgutasun testa.

B

ESFORTZU PROBA

- Zikloergometroan edo korrikako zintan.
- Proba bitartean elektrokardiograma eta tentsio arteriala aztertzen ditugu.
- Egoera fisikoaren azterketa.
- Entrenamendurako intensitateak zehazten ditugu.

LAKTATOAK

C

- Esfortzu proba bitartean laktatoen neurketa egiten da belarria ziztatuz. Iortzen dugun odol tanto batean.
- Atalase anaerobikoa kalkulatu da.
- Entrenamendurako intensitateak zehazten ditugu.

D

ERRENDIMENDU TESTA ZENTROAN

- Esfortzu testa egiten da ergometroan (bizikleta edo korrikarako zinta) baina ez dugu bihotza monitorizatzen, aldez aurretik esfortzu proba egin baitugu.
- Laktatoen neurketa egiten da belarria ziztatuz lortzen dugun odol tanto batean.
- Atalase anaerobikoa kalkulatzen da.
- Entrenamendurako intentsitateak zehazten ditugu.
- Egoera fisikoaren bilakaera aztertzen dugu.

ERRENDIMENDU TESTA ZELAIAN

E

- Esfortzu testa egiten da zelaian, korrika normalean.
- Aldez aurretik esfortzu proba egina izango da.
- Laktatoen neurketa egiten da belarria ziztatuz lortzen dugun odol tanto batean.
- Atalase anaerobikoa kalkulatzen da.
- Entrenamendurako intentsitateak zehazten ditugu.
- Egoera fisikoaren bilakaera aztertzen dugu.

F

KONTSULTA MEDIKUA

- Kirolean sortutako arazoak eta kezkek kontsultatu daitezke.
- Medikiak, hala behar balitz, probaren bat aholkatuko luke: kirolerako mediku azterketa, ekografia, jarraipena...

ESKAINTZA: AZTERKETAK

1.AZTERKETA



OINARRIZKO TESTA (A)

NORENTZAT

16 urtetik beherako kirolarientzat.

Txosten medikua emango dizugu azterketako emaitzekin.

Urte osorako balioa duen gaitasun ziurtagiria emango dizugu.

PREZIOA

Federatuak eta taldeak: 47 €

Bakarkako kirolaria: 70 €

2.AZTERKETA



OINARRIZKO TESTA + ESFORTZU PROBA (A+B)

NORENTZAT

15 urtetik gorakoentzat.

Txosten medikua emango dizugu emaitzekin.

Gaitasun ziurtagiriak bi urteko balioa izango du.

PREZIOA

Federatuak eta taldeak: 90 €

Bakarkako kirolaria: 126 €



3.AZTERKETA



OINARRIZKO TESTA + ESFORTZU PROBA LAKTATOEKIN (A+B+C)

NORENTZAT

16 urtetik gorakoentzat.

Txosten medikua emango dizugu emaitzekin.

Gaitasun ziurtagiriak bi urteko balioa izango du.

PREZIOA

Federatuak eta taldeak: 136 €

Bakarkako kirolaria: 166 €

LABURPENA

Azterketa mota	A	B	C
1.AZTERKETA	*		
2.AZTERKETA	*	*	
3.AZTERKETA	*	*	*



ESKAINTZA: KONTSULTA MEDIKUAK

1.KONTSULTA

NORENTZAT

- Edozein kirolarientzat.
- Jarduera fisikoren bat egiten duen edozeinentzat.

PREZIOA

- Bakarkako kirolaria: 45 €

ONDORENGO KONTSULTAK

NORENTZAT

- Gurekin lehen kontsulta egin ondoren jarraipen bat behar duenarentzat

PREZIOA

- Bakarkako kirolaria: 45 €

BESTE AZTERKETAK

ODOL ANALISIA

NORENTZAT:

Azterketa edo kontsultaren ondoren medikuak aholkatua
Analisi Klinikoak Salsamendi zentroan egiten da odol ateratzea

PREZIOA

Federatuak eta taldeak: Galdetu Zaindun

Bakarkako kirolaria: Galdetu Zaindun

