



**C**an **F**elipa  
centre esportiu municipal

*El teu moment del dia!*

**SERVEIS DE SALUT**

PHYSIS SPORT ÉS UNA EMPRESA DE SERVEIS SANITARIS ESPECIALITZADA EN COMPLEMENTAR L'OFERTA ESPORTIVA DELS CENTRES DE FITNESS AMB LES NOSTRES CONSULTES DE MEDICINA ESPORTIVA, FISIOTERÀPIA I NUTRICIÓ.

L'activitat física és saludable sempre que es faci un programa adequat a l'edat i les condicions de cadascú. Per això cal una valoració bàsica i un bon assessorament professional. Moltes persones requereixen una valoració i/o seguiment mèdic, un tractament fisioterapèutic i els consells d'aquests professionals, tot complementat amb les indicacions dels tècnics esportius professionals de CEM Can Felipa. Les dietes, els tractaments manuals i els massatges són un complement ideal de l'exercici per a millorar l'estat de salut i el benestar dels participants.

## MEDICINA ESPORTIVA

---

Servei amb l'objectiu de poder avaluar el vostre estat físic, prevenir futures lesions i assessorar-vos sobre l'activitat més beneficiosa per a la vostra forma física i els vostres reptes.

### Consulta mèdica

Valoració, pautes i assessorament en temes relacionats amb problemes de salut, exercici físic, dietètica, lesions, exercicis de recuperació, entre d'altres.

### Revisió de base

#### En què consisteix?

- Historial e informe personal.
- Estudi antropomètric: **Pes, talla i índex de massa corporal.**
- Estudi aparell cardiorespiratori: **Auscultació, electrocardiograma i control de la pressió arterial.**
- Estudi aparell locomotor: **Valoració de la flexibilitat i de la postura.**
- Assessorament del tipus d'activitat física més adient per a la vostra salut.

Molt indicat per quan comencem o reiniciem l'activitat física després d'un interval de temps prolongat.

***Recordeu que els nous abonats (majors de 16 anys) teniu inclosa una revisió mèdica en la inscripció.***

# DIETÈTICA I NUTRICIÓ

Aquest servei us ofereix la possibilitat d'assolir el vostre pes ideal amb supervisió mèdica utilitzant el mètode més adient en cada cas. Aquest servei és recomanat tant si voleu assolir algun objectiu (guanyar massa muscular, aprimar-se, millorar el rendiment esportiu, etc.) com si senzillament voleu portar una vida molt més saludable adequant l'alimentació a la nostra vida diària.

## Primera visita i preparació de la dieta

### En què consisteix?

- Estudi antropomètric:
  - Pes i talla. Tipus de constitució.
  - Índex de massa corporal, de greix i de muscularitat.
- Estudi hàbits dietètics vers el ritme de vida.
- Estudi estat de salut.
- Preparació dieta personalitzada adequada als objectius i horaris de cada persona.

## Visita de control

Visita de seguiment periòdic per avaluar els progressos i realitzar les respectives modificacions de la dieta en cada cas.

***Una alimentació correcta amb la realització d'una activitat física adient és el principal responsable per a mantenir el nostre cos en forma!!***



## FISIOTERÀPIA I MASSATGE

El nostre servei de Fisioteràpia es dedica a la prevenció, tractament i recuperació de les disfuncions físiques que pot patir el pacient com a conseqüència de males postures, dolors diversos (tant de tipus ossi com muscular), problemes tendinosos, etc., ja siguin producte de l'activitat física o derivats de problemes patològics.

No sempre el dolor està relacionat amb un accident, lesió o malaltia, a vegades el nostre cos és incapaç d'enfrontar-se correctament a les tensions que tenim cada dia i desenvolupa compensacions que poden esdevenir en contractures, tendinitis, etc.

La fisioteràpia ajuda al nostre cos a trobar l'equilibri de tensions per què ell mateix pugui guarir-se, recuperant d'una forma natural la funció de l'organisme. Les eines del fisioterapeuta són les tècniques manuals, els exercicis terapèutics i la col·laboració del pacient.

Us farem una valoració i recomanació de les pautes d'exercici més adequades. També podeu rebre tractament per a aquests problemes al nostre gabinet.

### Massatge

Relaxant o d'activació, esportiu o desestressant, el massatge és el complement perfecte al vostre programa d'entrenament.



***Realitza esport d'una forma segura i saludable!!***

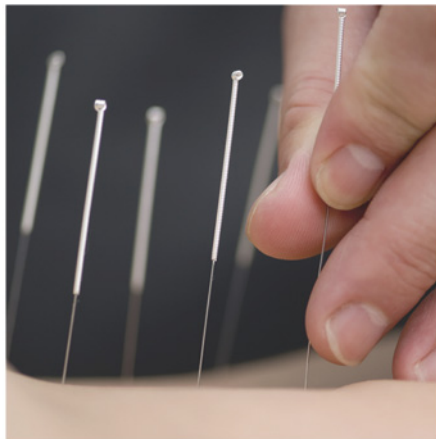
# MEDICINA TRADICIONAL XINESA

AL CAPDAVANT D'AQUEST SERVEI HI HA UN TÈCNIC SUPERIOR EN MEDICINA TRADICIONAL XINESA AMB MÉS DE 10 ANYS D'EXPERIÈNCIA. US CONVIDEM A GAUDIR D'AQUESTA TÈCNICA ALTERNATIVA A LA MEDICINA CONVENCIONAL RECONEGUDA PER LA OMS (ORGANITZACIÓ MUNDIAL DE LA SALUT).

La Medicina Tradicional Xinesa té més de 3000 anys d'antiguitat i es caracteritza per treballar amb l'energia vital de l'ésser humà que ens permet estar en equilibri amb el nostre cos. Aquesta energia té dues vessants: la força del Ying (nit, aigua, hivern i fred) i la força del Yang (dia, foc, estiu i calor); és imprescindible mantenir les dues vessants en equilibri perquè el nostre cos pugui desenvolupar la tasca de prevenció i guariment dels desequilibris que malmeten la nostra salut física i psíquica.

Algunes de les tècniques que utilitzem:

- **Acupuntura:** consisteix en inserir agulles estèrils molt fines en punts específics del cos. Aquests punts es distribueixen seguint meridians (canals que recorren el cos i connecten tots els òrgans) on flueix l'energia vital.
- **Tui-na:** massatge xinès basat en diverses tècniques de pressió als punts acupunturals: friccions, amassaments, manipulacions i traccions, etc. Permet immillorables pronòstics en matèria de rehabilitació corporal.
- **Moxibustió:** Consisteix en l'aplicació de calor en punts d'acupuntura, generat per la combustió d'una planta anomenada artemisa. Aquesta calor es pot projectar sobre la pell sense arribar a tocar-la.
- **Auriculoteràpia:** És el tractament de diverses patologies a través del pavelló auricular per el seu inestimable valor terapèutic. A l'orella tenim reflectits tant les funcions com els òrgans del nostre cos.



**Molt indicat per a:** dolor, reumatisme, lesions, trastorns alimentaris, asma, migranya, nerviosisme, addiccions, al·lèrgies, estrès, ansietat, deixar de fumar, entre d'altres.



El teu moment del dia!

C/ Pallars 277 - 08005 Barcelona

Tel. 933 086 095

[canfelipa@canfelipa.com](mailto:canfelipa@canfelipa.com)

Fax. 933 071 004

[www.canfelipa.com](http://www.canfelipa.com)

Ajuntament  de Barcelona

Districte de Sant Martí