



INNOVA **RUNNING** LAB

UNE TU CLUB AL NUESTRO

VALORACIÓN FUNCIONAL – BIOMECÁNICA DE CARRERA – PLANES DE PREVENCIÓN – ENTRENAMIENTO PLANIFICADO INDIVIDUAL

INNOVA RUNNING LAB

QUÉ OFRECEMOS

En consonancia con la filosofía de promoción del deporte en la Región, desde Innova: Instituto de Salud y Deporte, queremos formar parte de vuestro proyecto como entidad colaboradora, aportando nuestro granito de arena para seguir fomentando de manera conjunta la afición al deporte a nivel regional y nacional.

Proponemos que Innova sea un centro de referencia para la, prevención y tratamiento de los corredores de tu club (sin ningún tipo de cláusula de exclusividad), poniendo a vuestra disposición nuestras instalaciones y servicios con una cuota muy reducida con respecto a las tarifas habituales que ofrecemos a nuestros clientes.

Buscamos dar un valor añadido al club no sólo ofertando nuestros servicios sino siendo centro de referencia para la prevención y trabajo complementario de los corredoresn, así como sede para charlas de divulgación y concienciación relacionadas con prevención de lesiones en el running.

A cambio de ofertar nuestros servicios y nuestras instalaciones por una tarifa reducida, pedimos la promoción del acuerdo de colaboración y de nuestros servicios a nivel interno para los integrantes del club, mediante la vía que sea más efectiva (circulares, email, grupos de whatsapp... etc).

INNOVA RUNNING LAB

NUESTRA FILOSOFÍA

En los últimos años se ha triplicado el número de personas que empiezan a correr, así como las inscripciones en carreras de todo tipo, desde 10k hasta ultramaratones de montaña.

Lamentablemente, el número de lesiones también ha aumentado de manera dramática en los últimos años al igual que las lesiones de gravedad. Se estima que casi el 70% de los corredores se lesiona alguna vez durante la temporada. El tratamiento de estas lesiones basado fundamentalmente en técnicas pasivas y sin un análisis pormenorizado del corredor conlleva resultados pobres aumentando la frustración y dudas de los corredores. De igual manera, los errores de entrenamiento y la falta de individualización de éste son uno de los mayores predictores de lesiones.

Conscientes de esta situación, en INNOVA llevamos los últimos años aprendiendo de muchos de los mejores expertos a nivel internacional (médicos, entrenadores, científicos del deporte, atletas de élite...) para ofrecerte los mejores servicios a nivel de prevención y tratamiento de las lesiones relacionadas con el running, así como una valoración específica y diseño de trabajo individual, ya sea para prevenir lesiones o para conseguir tu mejor rendimiento.

QUÉ SERVICIOS TE OFRECEMOS

VALORACIÓN Y PREVENCIÓN

BIOMECÁNICA DE CARRERA + VALORACIÓN FUNCIONAL

BIOMECÁNICA + VALORACIÓN + PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO Y MONITORIZACIÓN

TRABAJO ESPECÍFICO DE FUERZA EN NUESTRAS INSTALACIONES

TRATAMIENTO Y RENDIMIENTO

RECUPERACIÓN: DESCARGA + INDIBA

TRATAMIENTO DE LESIONES + READAPTACIÓN A LA COMPETICIÓN

RENDIMIENTO

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO. ALCANZA TUS OBJETIVOS

PLANIFICACIÓN + TRABAJO DE FUERZA EN NUESTRAS INSTALACIONES

INNOVA RUNNING LAB

¿EN QUÉ CONSISTE?

VALORACIÓN Y PREVENCIÓN

En cualquier deporte, la clave para mantener un buen rendimiento es ser más resistente a las lesiones, disminuyendo el riesgo lesional lo máximo posible. En INNOVA, pautamos y monitorizamos un plan ajustado a ti basándonos en una exploración exhaustiva compuesta de:

- Historia clínica y deportiva completa
- Análisis completo de movilidad, fuerza y control motor
- Análisis biomecánico de la carrera

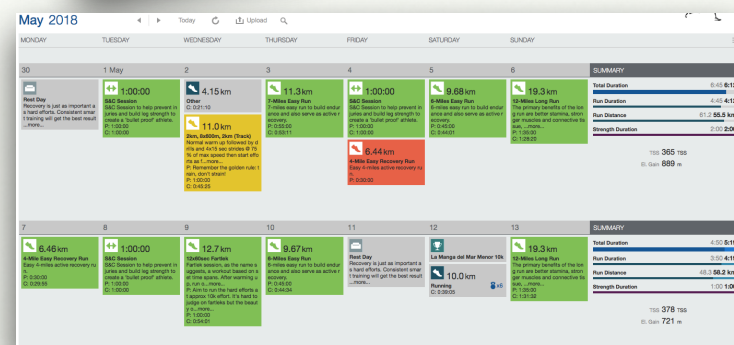
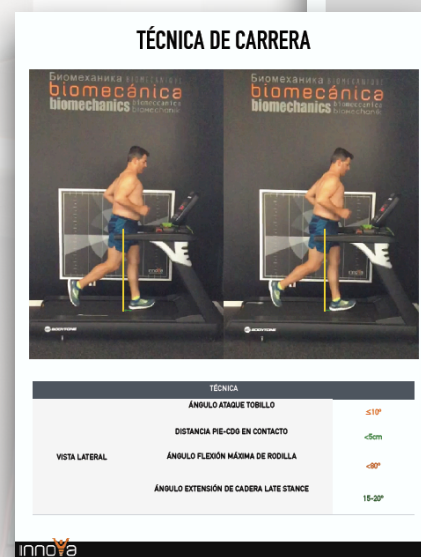
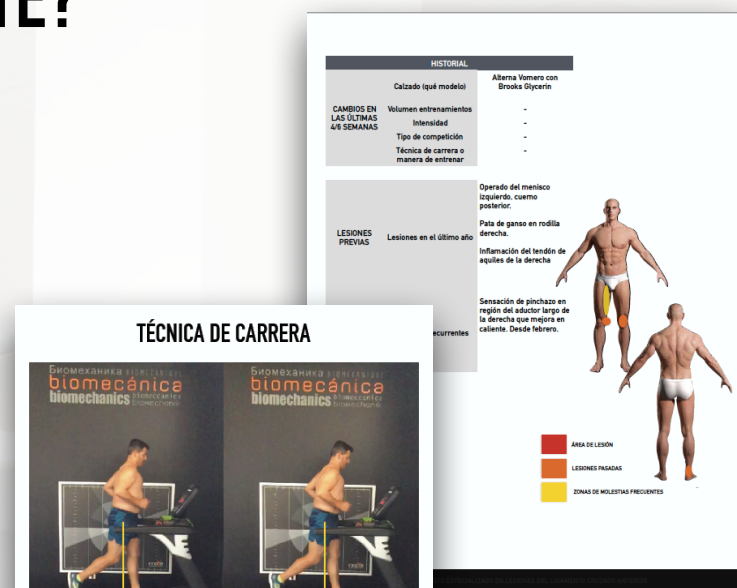
TRATAMIENTO

Recupera como los atletas de élite en tus semanas de mayor carga con nuestro sistema de radiofrecuencia INDIBA combinado con terapia manual.

¿Hay una lesión que no te deja correr los últimos meses? ¿Después de 2 meses de tratamiento, vuelves a correr y reaparecen esas molestias? Vamos al origen de tu lesión. Somos especialistas formados en lesiones del corredor, controlando desde el tratamiento en camilla a la readaptación a la carrera y planificación de las semanas post-lesión.

RENDIMIENTO

Alcanza tus objetivos: ya sea correr para sentirte mejor, mejorar tu rendimiento o competir en carreras. Planificamos tu entrenamiento en función a tu nivel y lo que quieras conseguir. ¡Solo tú pones tus límites!



INNOVA RUNNING LAB

¿POR QUÉ INNOVA?

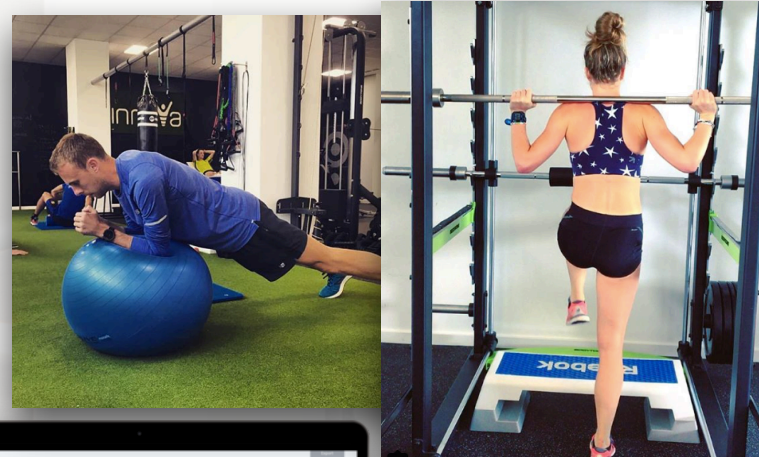
NUESTRO CENTRO

Contamos con unas nuevas instalaciones totalmente equipadas con la última tecnología diseñada para la valoración y el entrenamiento basado en los últimos avances en la ciencia del deporte.

NUESTRO EQUIPO DE TRABAJO

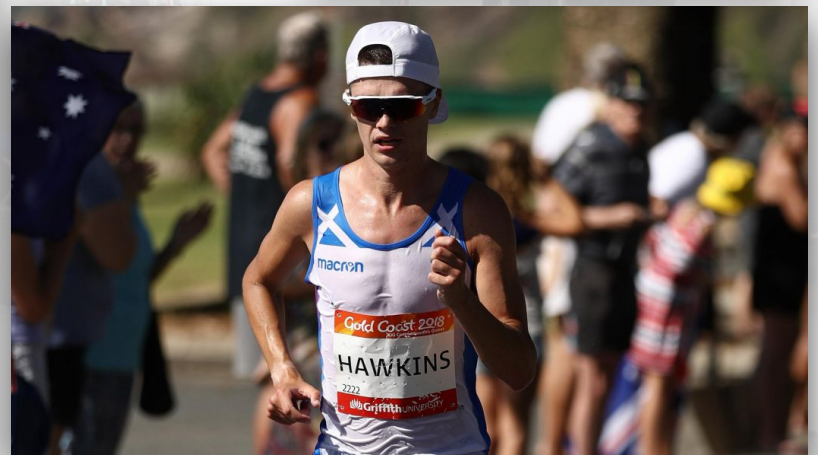
Nuestro staff está formado y en constante actualización en las novedades de la prevención y tratamiento de lesiones relacionadas con la carrera a pie, habiendo aprendido de los mejores profesionales de Europa y EEUU.

También compartimos tu pasión por el running. Como tú, somos unos apasionados del deporte, habiendo participado en maratones de asfalto y montaña, ultramaratones, Ironman... Así, hablamos tu mismo idioma, aportando nuestra experiencia como deportistas aficionados a nuestra formación como profesionales de la salud en deportistas.



INNOVA RUNNING LAB

¿POR QUÉ INNOVA?
EXPERIENCIA CON LOS MEJORES







Instituto de Salud y Deporte

Más información en



www.institutoinnova.net



+34 631 141 862
968 859 236



@instituto_innova



@INNOVAMURCIA



institutoinnovamurcia@gmail.com



Dreams don't work unless you do