



# Readaptación & Prevención de lesiones

Te ayudamos a recuperarte y a volver a la Actividad Física o Deportiva de forma óptima



**LORELEI TORRES**  
— RE-TRAINING SYSTEM —

# Readaptación Deportiva o Actividad Física



La figura del readaptador surge de la necesidad de tener un profesional que haga un programa específico para volver a la competición con un rendimiento óptimo y sin riesgo de sufrir una recaída.

Cada lesión tiene su proceso y será totalmente individualizado, se harán valoraciones específicas para tomar decisiones para seguir progresando y así asegurarnos la vuelta a la actividad de forma segura.

# Recuperación Funcional y Prevención

Realizamos una **valoración inicial exhaustiva** según tu patología para detectar déficits neuromusculares, alteraciones en los patrones de movimientos, etc.

Seleccionaremos los **ejercicios estrella** específicos para ti y pautaremos una tabla para que puedas hacerlos en casa.

Realizaremos **sesiones guiadas**, utilizando las mejores herramientas para generar cambios en tu sistema neuro-muscular y así conseguir tus objetivos.



*Si quieres  
saber más o  
explicarnos tu  
caso*



*ponte en contacto via email*



*Click [AQUÍ](#)*