

# Servicios del CIDC



SERVICIOS PROFESIONALES QUE BRINDA EL CENTRO  
DE INVESTIGACIONES DEL DEPORTE CUBANO,  
MEDIANTE PROYECTO DE DESARROLLO  
Y COMERCIALIZACIÓN

## **Evaluación ergométrica funcional de laboratorio**

**3140.64 cup**

*La prueba ergométrica es el patrón dorado para determinar la máxima aptitud física. Consiste en la medición del esfuerzo (submáximo o máximo) en estera rodante (cinta sinfín). Se determinan: frecuencia cardíaca máxima y máximo consumo de oxígeno. Permite definir las diferentes zonas de intensidad para entrenamiento aerobio y anaerobio, a partir de los umbrales metabólicos, para una mejor y más específica planificación del entrenamiento, de modo personalizado. Se realiza un diagnóstico integral del estado cardiorespiratorio y se ofrecen recomendaciones especializadas para mejorar o mantener una condición física favorable y óptimo estado de salud.*

## **Evaluación de Potencia muscular de miembros inferiores**

**1430.15 cup**

*Se analiza y evalúa la potencia de los miembros inferiores mediante el estudio de la fase excéntrica-concéntrica del salto. Se establecen niveles de capacidad elástica, coordinación de brazos y reactividad. Se controlan los indicadores de fuerza máxima, fuerza relativa, promedio de fuerza, de ambas piernas y otros parámetros de control del binomio fuerza velocidad. Se evalúa la coordinación del movimiento mediante variables físicas y una estructura dinamográfica del salto analizado. Se establecerán valores de unidades motoras reclutadas en el movimiento y su relación con la altura alcanzada por tiempo de vuelo e impulso. Se recomiendan direcciones del entrenamiento deportivo y ejercicios para la mejora de las capacidades físicas vinculadas a la potencia muscular de las extremidades inferiores.*

## **Evaluación postural y composición corporal por bioimpedancia eléctrica**

**1259.16 cup**

*Corregir alteraciones posturales no solo nos hace más elegantes, también nos hace más capaces e invencibles, al mejorar nuestro rendimiento físico e intelectual. Elimine con nosotros, posturas viciosas y los malos gestos motrices, te impulsará sin dudas al logro de tus metas. La BIOIMPEDANCIA es la prueba de oro para conocernos por dentro; para conocer nuestra Composición Corporal (distribución de agua, grasa, masa muscular y masa ósea). Realizamos la prueba y conocerá cómo está funcionando su maquinaria humana. Ángulo de Fase, Resistencia, Reactancia, Masa Grasa, Masa Magra, Índice de Masa Corporal, Gasto Metabólico, Masa de Músculo Esquelético, son términos que parecen abstractos, pero podemos resumirlo en dos palabras; "Composición Corporal".*

## **Evaluación Integral de la Respuesta a la Carga Física**

**1677.94 cup**





*Evaluamos las claves ocultas detrás del éxito: el equilibrio interno del organismo. Analizamos la calidad del sueño utilizando métodos no invasivos, tu estado psicológico para identificar posibles afectaciones, ayudarte a manejar la presión, aumentar la motivación y mejorar tu enfoque. Descubriremos cómo mejorar tu descanso para alcanzar niveles superiores de energía, concentración y recuperación. El sistema nervioso autónomo es esencial para el equilibrio interno pues controla cada uno de tus órganos. Nuestros expertos evaluarán su integridad con técnicas avanzadas para determinar los efectos del estrés en tu cuerpo. Al lograr un equilibrio neurovegetativo, optimizarás tu adaptación al entrenamiento, reducirás el riesgo de lesiones y alcanzarás el máximo potencial en tu profesión.*

## Asesoría Científica Metodológica para preparación física

**1342.48 cup**

*En correspondencia a su estado de salud y su nivel de preparación, se trazan pautas generales para la mejora de la condición física. Acorde a sus necesidades e intereses, se diseña un programa personalizado de cargas físicas con variada orientación funcional. Se ofrecen recomendaciones para su ajuste continuo, en función de la relación trabajo-descanso, teniendo en cuenta su alimentación, hidratación y calidad del sueño. Se le propone al usuario, el monitoreo de indicadores funcionales para su chequeo periódico. Novedosos y actualizados métodos y medios de entrenamiento físico personalizados le esperan. Juntos construimos una preparación integrada, efectiva y ajustada a sus niveles de desarrollo físico.*

## CONTÁCTENOS:

-  Departamento Proyectos, Desarrollo & Marketing: +53 56664981
-  Economía: + 53 59959951
-  Subdirector Aseguramiento: +53 52168382
-  Email: [cidccuba@gmail.com](mailto:cidccuba@gmail.com) o [alfredo.quintana@inder.gov.cu](mailto:alfredo.quintana@inder.gov.cu)



Ave. Santa Catalina #12453  
e/ Primelles y Ave. Boyeros



[cidc.inder.gov.cu](http://cidc.inder.gov.cu)



Centro de Investigaciones  
del Deporte Cubano



@CidcCuba



@cidc\_cuba

*Desde el Deporte  
se convierte en Ciencia*

**¡Evalúe su condición física en el lugar  
de los Campeones Cubanos!**

