

## HOME

Tras licenciarme en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en el INEF de Barcelona, trabajo durante más de 6 años en algunos de los mejores Clubes Deportivos de Barcelona. Tras diplomarme en Fisioterapia, decido marcharme rumbo a uno de los países pioneros en esta especialidad: Francia. En Francia trabajo en algunos de los mejores Centros de Rehabilitación del país y puedo aprender de la mano de los mejores cirujanos y médicos rehabilitadores. De nuevo en Barcelona y ya con más de 15 años de experiencia decido empezar un nuevo viaje profesional con LeKiné Barcelona. Centro de fisioterapia y rehabilitación. En pro de un trabajo activo, pongo todo mi conocimiento, experiencia y entusiasmo para mejorar el estado de Salud y el rendimiento de las personas.

Since completing my bachelor degree in Sports Science and Physical Activity (INEF) in Barcelona, I have worked for some of the best Sport Clubs in Barcelona for over 6 years. Straight after completing my Diploma in Physiotherapy, I moved to France, one of the pioneering countries for Physiotherapy. There, I have had the opportunity to work in some of the top rehabilitation centers in the country, where I learned from the best Surgeons and Rehabilitation Doctors. Nowadays, back in Barcelona, and with more than 15 years of experience, I **set up** Le Kiné Barcelona, Centre of Physiotherapy and Rehabilitation. With proactive work, I have put all my knowledge, expertise and enthusiasm into improving the state of people's health and their physical performance.

## Servicios (Services)

**Que podemos hacer por ti (What we can do for you)**

**Fisioterapia NeuroMusculoEsquelética (Neuro-Musculo-Skeletal Physiotherapy)**

**Fisioterapia Respiratoria (CPT - Chest Physiotherapy)**

**Tercera Edad (Seniors)**

**Fisioterapia Neurológica Periférica (Peripheral Neurological Physiotherapy)**

**Drenaje Linfático Manual (MLD - Manual lymphatic drainage)**

**Fisioterapia Preventiva (Preventive Physiotherapy)**

### **Fisioterapia NeuroMusculoEsquelética (Neuro-Musculo-Skeletal Physiotherapy)**

Tratamiento de todas las dolencias relacionadas con el sistema muscular y articular. Basado en técnicas manuales como: masaje, Cyriax, estiramientos, Activación Muscular, ... se tratan las principales dolencias de origen osteomuscular y neuromuscular (dolor lumbar, cervical, caderas, rodillas, pies, ...)

Treatment of any type of physical ailments relating to the muscular and articular system. Based on manual techniques such as: massage, Cyriax, Stretching, muscular activation,... key ailments are treated from their musculoskeletal and neuromuscular origins (lower-back, cervical, hips, knees, foot pain...)

### **Fisioterapia Respiratoria (CPT - Chest Physiotherapy)**

Técnicas ventilatorias específicas de gran eficacia, para drenar y favorecer el intercambio de gases disminuyendo la sensación de ahogo y fatiga.

Use of highly efficient Specific Ventilation Techniques in order to drain and facilitate the exchange of gases to diminish sensations of fatigue and blockage.

### **Tercera Edad (Seniors)**

Luchar contra los efectos del envejecimiento y favorecer una vida saludable y activa con ejercicios específicos destinados a mantener el sistema muscular y articular en óptimas condiciones.

Keep muscular and joint systems on top form, to help the fight against ageing and for a healthy and active life, using specific exercises.

### **Fisioterapia Neurológica Periférica (Peripheral Neurological Physiotherapy)**

Trabajo específico, refuerzo muscular, estiramientos, equilibrio, etc. Todo para la optimización del Sistema Nervioso y el Sistema NeuroMuscular.

Specific works, muscular reinforcement, stretching exercises, balance, etcetera. Everything needed for an optimal nervous and neuromuscular system.

### **Drenaje Linfático Manual (MLD - Manual lymphatic drainage)**

Técnica específica de Drenaje para ayudar al Sistema de retorno que se ha visto alterado por una mala circulación, o en un post operatorio, etc, ...

A specific drainage technique that helps recover the damaged venous return blood flow due to bad blood circulation, or during a postoperative period,...

### **Fisioterapia Preventiva (Preventive Physiotherapy)**

Prevención para el deporte. Prevención de lesiones de espalda para grupos sensibles de población. Prevención de caídas. Prevención para personas sedentarias, etc...

Sports prevention. Back injury prevention for people with sensitivity.. Fall prevention. Injury prevention for a sedentary lifestyle, etc.

### **Entrenamiento (Personal Training)**

El Entrenamiento Personal está orientado para aquellas personas que requieren de un espacio exclusivo para llevar a cabo sus objetivos de forma guiada y bien orientada. Si quieres reducir tu porcentaje de masa grasa, si quieres tonificar tus músculos, si quieres mejorar tu silueta, ... este es tu espacio. Si eres practicante de un deporte y requieres de un trabajo específico para mejorar tus condiciones físicas y prevenir dolencias producto de la sobrecarga deportiva, ... este es tu espacio. Tener una mejor orientación y un seguimiento exclusivo para conseguir tus objetivos mediante ejercicios específicos diseñados exclusivamente para que consigas tus metas ya sean mejorar en una disciplina deportiva o más a nivel estético.

Personal Training is oriented to people with specific and oriented goals that need an exclusive area to train, under a guided and oriented coach. Whether you want to reduce your body fat, tone your muscles, or to improve your body contour, this is the place for you. For athletes that need specific work to improve their physical condition, skills and prevent muscle pain from overuse or injuries,... this is the place for you. Be properly guided including an exclusive follow-up session that will help you get all your goals either aesthetically or physically by using specific exercises.

## **MAT**

- What is MAT?

MAT (Muscle Activation Technique) is a revolutionary technique by Greg Roskopf (USA) that focuses on an evaluation and correction of the muscle imbalances, joint instabilities and movement limitations of the human body.

- How MAT works?

This non-invasive technique, by the use of postural tests, detects muscles that do not work properly. Once these muscles are identified, they are activated so they can work correctly again, thus avoiding the compensatory processes that leads to muscle pain, contractions, tendinitis,....

- A quién va dirigido MAT?

MAT es una técnica no invasiva que va dirigida a las personas de todas las edades:

Deportistas que sufren de dolores y sobrecargas típicas de la actividad deportiva (fascitis plantares, contracturas y sobrecargas musculares, tendinitis, ...).

Personas que sufren de dolores crónicos de espalda.

Personas con inestabilidad de hombro (luxaciones y subluxaciones de hombro).

A todas aquellas personas que quieren trabajar en prevención. Especialmente deportistas de resistencia (running, trail running, ciclismo, ...) , deportistas de alto rendimiento que llevan su sistema musculo esquelético al límite, etc...

- For whom is MAT recommended?

MAT is a non-invasive technique recommended for people of all ages: Athletes with muscle pain and overuse from sport activity (plantar fasciitis, muscular contractures, tendinitis, etc) People that suffer from chronic back pain. People with shoulder instability (shoulder dislocations and subluxations). To all those people that want to work on injury prevention. Especially endurance athletes (running, trail running, cycling,...), high-performing athletes that have their musculoskeletal system overstretched, etc.

- Por qué MAT?

Con los tests se busca el origen del problema. Aquella debilidad que provoca un proceso de sobrecompensación muscular.

Tratar la sintomatología (el dolor) sin tratar la causa reduce en más de un 70% la efectividad del tratamiento.

- Why MAT?

By the use of these tests, MAT finds the origin of the problem, the weakness that leads to a muscular compensation processes.

Treatment of the symptoms(injury) without focusing on the origin of the pain reduces the effectiveness of treatment by more than 70%.

## **TALLERES Y FORMACIONES (workshops and trainings)**

### **TALLER DE ESPALDA SANA (Healthy back workshop)**

La Espalda es la base de nuestro esqueleto.

Our back is the base of our skeleton.

Los vicios, las malas posturas o el sedentarismo, son algunas de las causas de tensión muscular, inflamación articular o hasta hernias en la columna vertebral.

Differently acquired vices, the wrong posture or physical inactivity, are some of the causes for muscle tension, joint swelling or even lumbar disc disease of the spine.

En el Taller de Espalda Sana se realiza un trabajo dinámico suave para equilibrar todo el sistema músculo esquelético.  
In the Healthy Back Workshop, soft dynamic work is being completed in order to balance the muscle-skeletal system.

Si cada músculo del cuerpo trabaja de forma óptima, no se producirán desajustes y se evitarán procesos dolorosos.  
If every muscle of our body works properly, no distortions will occur and painful processes can be avoided.

Una espalda Sana es una espalda Fuerte y con una buena Mobilidad Articular.  
A Healthy back is a Strong back with good Joint Mobility.

En el Taller de Espalda Sana se trabaja con Movimientos Naturales para que de forma integral se vea beneficiado todo el cuerpo.  
In the Healthy Back Workshop we work by using natural movement so the whole body may benefit.

Pide más información en [contacto@lekinebarcelona.com](mailto:contacto@lekinebarcelona.com)  
For further information, please contact [cotacto@lekinebarcelona.com](mailto:cotacto@lekinebarcelona.com)

---

## ESTUDIO BIOMECÁNICO DE LA TÉCNICA DE CARRERA (muy pronto en LE KINÉ)

### Biomechanical Study of the running technique (coming soon in Le KINÉ)

La carrera a pie de forma intensiva representa millones de zancadas a lo largo del año. Teniendo en cuenta que el peso corporal se ve incrementado por 3 o 4 veces en cada impacto, la técnica de carrera se convierte en un aspecto fundamental a la hora de prevenir lesiones.

Una mala técnica de carrera favorecerá que algunas articulaciones se vean sometidas a un sobre estrés innecesario, provocando procesos inflamatorios en tendones, ligamentos, huesos, cápsula articular, Una adecuada técnica de carrera prima todo el componente muscular y la reducción de las fuerzas de absorción de toda la extremidad inferior ayudando a mejorar la salud de todo corredor.

Para más información contacta con LE KINÉ en [contacto@lekinebarcelona.com](mailto:contacto@lekinebarcelona.com)

Intense running represents millions of strides over the year. Taking into account that the body weight is being magnified by 3 or 4 with every impact, a good running technique is a fundamental aspect in preventing injuries.

A bad running technique will cause some joints to be under unnecessary overstress, leading to an inflammatory process of the tendons, ligaments, bones, joint capsule,

A proper running technique uses mainly the muscular component and reduces the absorption forces on the lower extremities by helping runners to be healthier.

For further information, please contact [cotacto@lekinebarcelona.com](mailto:cotacto@lekinebarcelona.com)

## Charla-formación de Nutrición (próximamente)

### Nutritional Info sessions (coming soon)

#### **Tarífas y Promociones**

#### **Rates and Special Offers**

##### **FISIOTERAPIA: Physiotherapy**

- SESIÓN SUELTA: Adults: 55€
- BONO DE 5 SESIONES: 5 sessions pack: 50€/S (250€)
- BONO DE 10 SESIONES: 10 Sessions pack: 45€/S (450€)
- SESIÓN DE MASAJE DEPORTIVO 30': SPORTS MASSAGE SESSION 30': 29'99€

##### **PREPARACIÓN FÍSICA: Fitness Training**

- SESIÓN SUELTA: One Session: 50€
- BONO DE 10 SESIONES: 10 sessions pack: 40 €/S (400€)
- 1S/SEMANA (COMPROMISO MÍNIMO 4 MESES): 1 session per week (minimum 4 month): 160€/MES

##### **MAT:**

- SESIÓN SUELTA: One session: 60€
- BONO 5 SESIONES: 5 session pack: 55€/S (275€)
- 1S/SEMANA (COMPROMISO MÍNIMO 4 MESES): 1 session per week (minimum 4 month): 200€/MES

##### **ENTRENAMIENTO PERSONAL: Personal Trainer:**

- SESIÓN SUELTA: 60€ One session: 60€

##### **TALLER DE ESPALDA SANA: Healthy back workshop**

- 50€/MES (sean 4 o 5 sesiones) - 50€/month
- 2 sesiones de prueba de regalo. 2 trial session for free

# OFERTAS

## SPECIAL OFFERS

JUBILADOS Y ESTUDIANTES: 25€ (por las mañanas con hora concertada)  
Students and pensioners: 25€ (only agreed morning sessions)