

ESTUDIO BIOMECÁNICO COMPLETO

¿Para qué sirve?

- 1- Para minimizar lesiones.
- 2- Ser más eficiente no desperdiciando ningún vatio.
- 3- El límite lo pone tu forma física y no los dolores derivados de una mala postura en la bici.
- 4- Escoger correctamente tu talla y tu geometría de cuadro al comprar una bici nueva.

¿Quién lo necesita?

Todo ciclista, independientemente de su nivel y de la modalidad que practique.

¿En qué consiste?

1- Encuesta al ciclista: posibles molestias y lesiones, determinación de sus orígenes.

2- Estudio en la camilla de la capacidad motora del ciclista, posibles disimetrías y/o rotaciones.



Reducción de la presión plantar y varianza de la zapatilla en la biomecánica durante el



5- Goniometría, ajustar los ángulos del ciclista



6- Retroceso y altura del sillín, altura del manillar.



7. Valoración de la pedaleada a través del torque

