

CURSO: LA PELVIS, REINA DE LA BIOMECÁNICA CICLISTA

¿Cómo liberar el suelo pélvico al pedalear?

Comprende el origen dinámico de los síntomas al pedalear, aprende a observar y diagnosticar ciclistas y estructura recomendaciones para tus pacientes.

PROGRAMA:

DIA 1

MODULO 1: “El impacto del bikefit en tu cuerpo. una perspectiva biomecánica”

-Sistemas de palancas, cadenas en restricción mecánica, mecánica articular y bikefit.

-Postura y respuesta muscular.

-Ejercicios prácticos. Comprende el origen mecánico y biomecánico de los rangos cinemáticos recomendados en el bikefit: ¿por qué los rangos?

MODULO 2 “the cyclist first”

.-Los 4 pasos fundamentales del ajuste biomecánico ciclista-bicicleta.

MODULO 3: “Diagnóstico dinámico. solución biomecánica”.

-“**Observa**”. Análisis de videos y ciclistas reales.

-“**Vincula**”. Comportamiento sobre la bici - impacto en el cuerpo”.

-“**Descubre**” Origen y solución de lesiones y molestias comunes en ciclistas.

-“**El sacro**”: La importancia del sillín y su elección. “Cómo usar la pelvis, cómo usar el sillín”

DIA 2

MODULO 4 BIKEFIT:

.-Rangos de movimiento articular / angulaciones cinemáticas sobre la bicicleta.

1.--AJUSTE PERSONALIZADO SILLÍN: altura, retroceso e inclinación.

.- altura de talón

.-extensión de rodilla

.-retroceso rodilla-pie

2.--AJUSTE PERSONALIZADO MANILLAR: altura y alcance.

.-ángulo de espalda

.-ángulo cadera-hombro muñeca.

3.- -AJUSTE DINÁMICO DE LAS CALAS;

.-anterior/posterior

.-lateral/medial

.-rotación

MODULO 4 PRÁCTICAS DE BIKEFIT:

-*Entrevista:* conoce los objetivos del ciclista..

-*Observa:* Diagnóstico dinámico y biomecánico. Vincula el movimiento con la causa de lesiones, incomodidades o ineficiencias.

-*Educa:* reestructura la postura, intención y gesto de tu ciclista.

-*Bikefit:* modula las medidas de la bici para una óptima interacción ciclista/bicicleta.

-Puesta en común. Argumenta tus decisiones de bikefit.

-**CLIENTE REAL CYCLISTLAB:** asiste en directo y sigue el hilo argumental de un ajuste biomecánico completo, liderado por Victor Calsamiglia.

<https://cyclistlab.com/victor-calsamiglia-analista-biomecanico/>

