

## Consulenza Biomeccanica

Valutazione posturale

Rilevazione misure antropometriche

Consulenza biomeccanica

Test dinamico con analisi della pedalata

Posizione ottimale in sella e progettazione telaio [0-EmdQ3pVXI](https://www.youtube.com/watch?v=0-EmdQ3pVXI) VIDEO INTERATTIVO: LA PRESTAZIONE DI POSIZIONAMENTO BIOMECCANICO Trovare il giusto assetto in bicicletta è fondamentale per poter esprimere sui pedali la massima potenza possibile e, allo stesso tempo, per evitare problemi a tendini, muscoli e schiena. Pedalare in una posizione corretta permette di reclutare ed allenare correttamente un maggior numero di fibre muscolari e ciò vale sia per il ciclista agonista, sia per chi usa la bici come preparazione per altri sport (boxe, sci di fondo, motociclismo, ecc.) Allenare un atleta senza averne determinato con la corretta posizione biomeccanica la postura di massima resa significa partire svantaggiati. E' per questo motivo che consideriamo fondamentale essere certi che la base di partenza sia quella giusta e che nel corso del test biomeccanico dedichiamo la massima attenzione ad ogni minimo particolare. Il sistema Born to Run si basa sul concetto dell'«autopostura», ovvero quella conveniente posizione che l'«atleta stesso assume quando lo sforzo diventa importante: infatti, anche due atleti identici (2 gemelli per esempio) di fronte allo sforzo possono avere una posizione differente.

E' chiaro, dunque, che non sono solo le misure antropometriche che determinano la posizione in sella, ma anche in che modo i muscoli lavorano e si contraggono. La valutazione biomeccanica si articola per questo in diverse fasi:

Rilevazione precisa delle misure antropometriche dell'«atleta e valutazione di eventuali asimmetrie. Controllo del corretto posizionamento delle tacchette delle scarpe Posizionato sul simulatore di assetto Born to Run impostato con le misure e gli accorgimenti derivanti dall'esame antropometrico Analisi della pedalata sotto sforzo effettuata con Srm, che permette di analizzare la potenza espressa (watt) in tempo reale, nonché eventuali differenze tra gamba destra e sinistra Rilevazione video della pedalata e valutazione degli angoli biomeccanici di lavoro ottimali L'«analisi simultanea di tutte queste variabili, insieme alla valutazione delle tue esigenze personali (professionista, agonista, cicloturista), ci permette di fornirti una dettagliata documentazione che illustra il tuo assetto ottimale sulla bici da strada e sulla Mtb, nonché le misure ideali del tuo telaio da strada e da Mtb. Leggi QUI un articolo interessante sulla BIOPOSIZIONE del nostro Paolo Alberati