



*Convegno DMSA 2018*

---

# BIOMECCANICA DEL CICLISMO

**Bikeitalia.it**



---

## COS' E'?

La visita biomeccanica si effettua per ottimizzare la posizione del ciclista, ridurre i movimenti poco funzionali e migliorare rendimento, riducendo i sovraccarichi e i dolori





---

# COME FUNZIONA UN CICLISTA?

Il ciclismo è uno sport ciclico, detto “closed skill”.

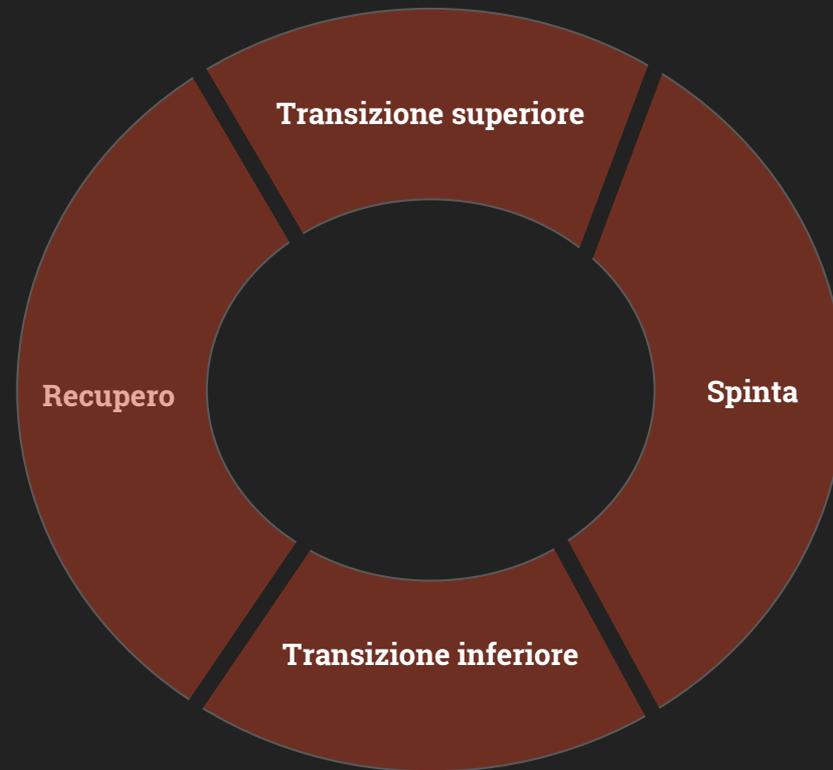
Il gesto atletico si ripete e varia in base a intensità e cadenza.

Le gambe creano movimento e il busto stabilizza e governa la bici.

---

# PEDALATA

## IL GESTO ATLETICO



# LE ARTICOLAZIONI E I MUSCOLI

Retto femorale e ileo-psoas -  
flettono l'anca

Ischiocrurali - flettono  
ginocchio

Tibiale anteriore - dorsiflette  
il piede



Gluteo e vasti - potenza

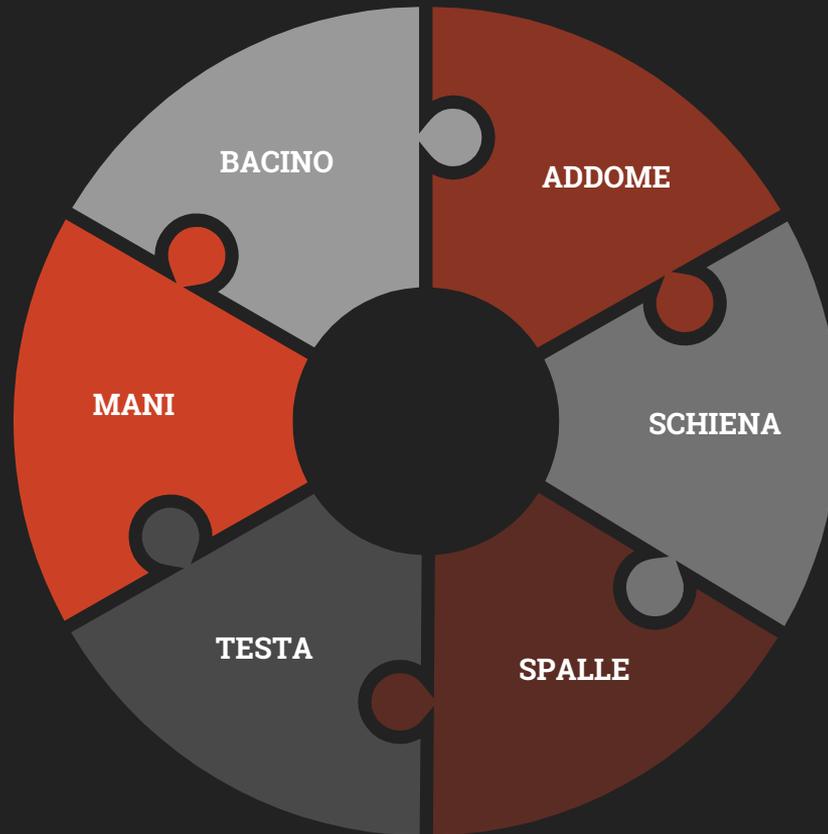
Retto femorale - estende  
ginocchio

Ischiocrurali - estendono  
anca

Gastrocnemio - mantiene  
caviglia in plantiflessione

---

# LA PARTE SUPERIORE



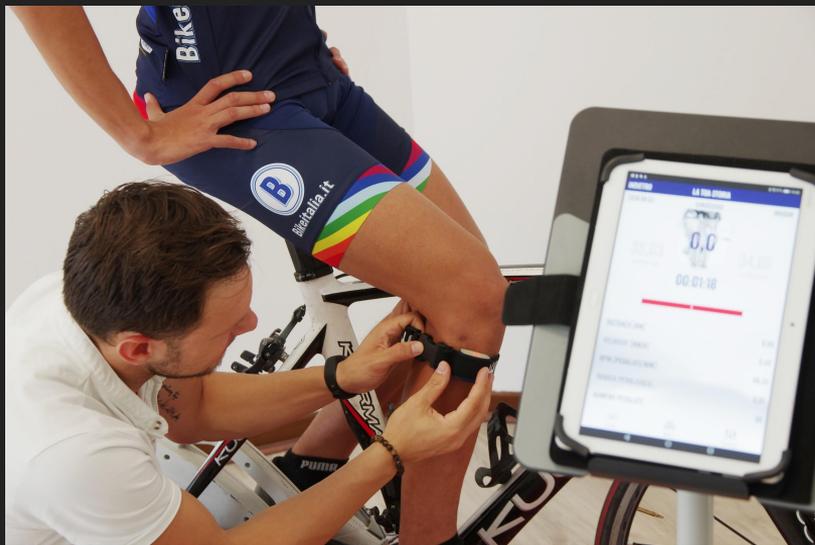
---

# COME SI SVOLGE?



# VALUTAZIONE IN BICI

Nella valutazione in bici si cerca di comprendere chi è il ciclista, cosa fa e quali sono i suoi obiettivi. Si valuta poi il movimento e le pressioni per capire se ci sono dei movimenti o dei punti di contatto poco funzionali



Come la facciamo:

1. Intervista;
2. Analisi del movimento con sensore inerziale;
3. Analisi pressione in sella;
4. Analisi pressione del piede;
5. Valutazione video della posizione

# VALUTAZIONE FISIOTERAPICA



La valutazione fisioterapica ha lo scopo di individuare problemi, asimmetrie di mobilità, limitazioni del movimento e schemi posturali scorretti.

Come la facciamo:

1. Valutazione baropodometrica;
2. Analisi posturale;
3. FMS (Screening del movimento funzionale);
4. Test a lettino di mobilità e flessibilità

# REGOLAZIONI

Dopo aver compreso quali sono gli schemi poco funzionali si cerca di correggerli regolando la bici.

Come lo facciamo:

1. Regolazione di tacchette, sella e manubrio;
2. Controllo del movimento e del risultato;
3. Valutazione della funzionalità della regolazione;

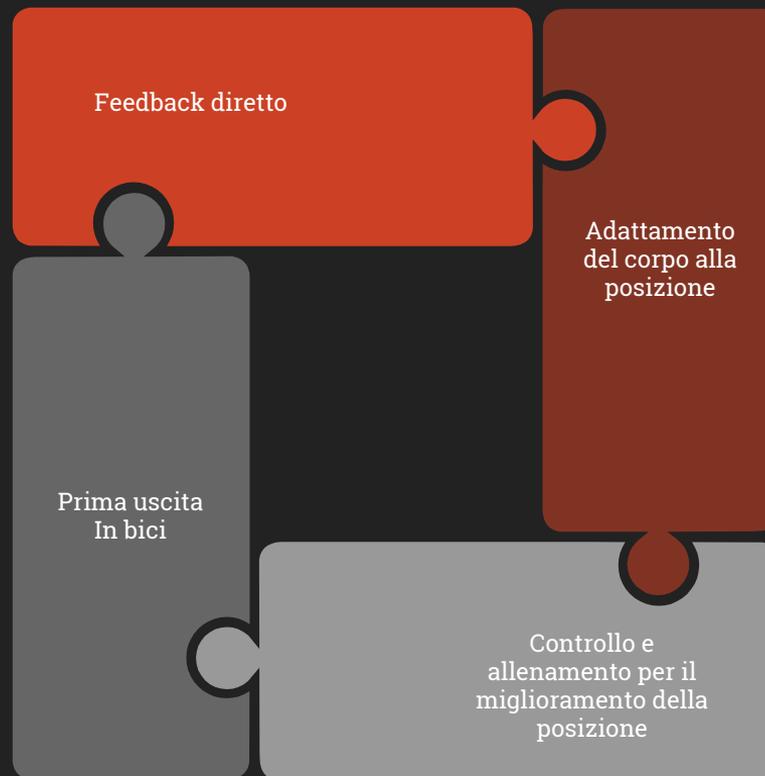


# ADATTAMENTO E CONSULENZA

In questa fase si lavora per ottimizzare la posizione e il movimento del ciclista.

Come lo facciamo:

1. Consulenza continua via Whatsapp;
2. Visita di controllo dopo un mese;
3. Analisi asimmetrie di spinta;
4. Scelta della sella;
5. Allenamento e preparazione;
6. Core stability;
7. Fisioterapia e trattamento;
8. Propriocezione e rinforzo muscolare





---

## CHE COMPETENZE?

- Anatomia
- Conoscenza gesto atletico
- Uso di tecnologie di rilevamento
- Test di valutazione muscolare
- Conoscenza della differenza tra le discipline
- Meccanica ciclistica



---

## CHE SKILLS?

- Capacità di ascolto
- Capacità di indagine
- Senso Critico
- Capacità di analisi
- Evidence based approach

---

# COME SI IMPARA?



---

## PERCHE' UN LAUREATO IN SM?

Il laureato in scienze motorie è la figura più adatta per questo tipo di lavoro, coniugando l'impronta sportiva con quella terapeutica e di atletizzazione.



# Contattaci

---

Mail

[corsi@bikeitalia.it](mailto:corsi@bikeitalia.it)

Numero di telefono

039 - 8947423