



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?

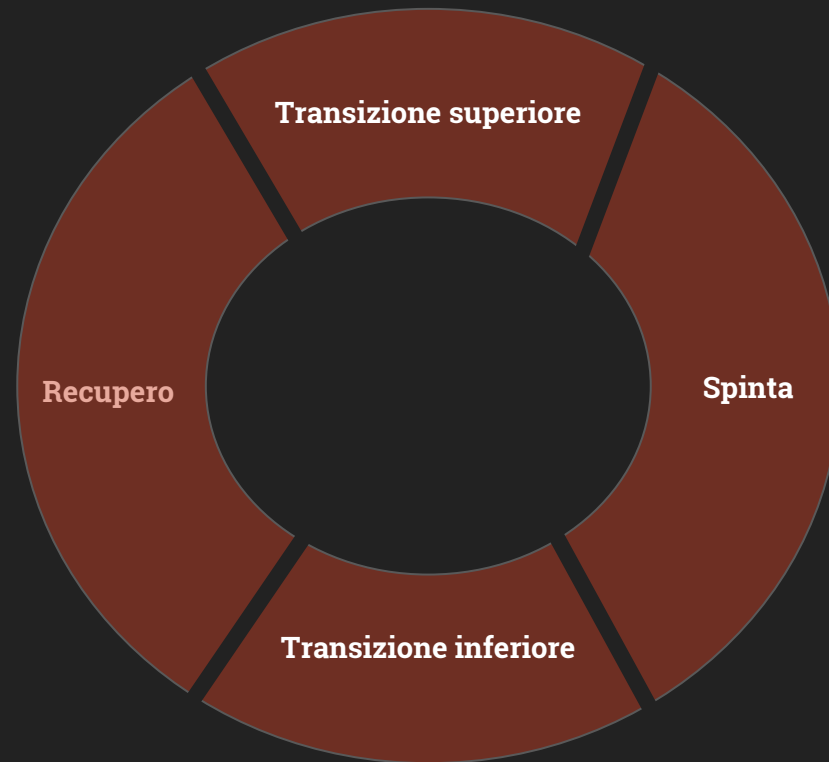
Il ciclismo è uno sport ciclico, detto “closed skill”.

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

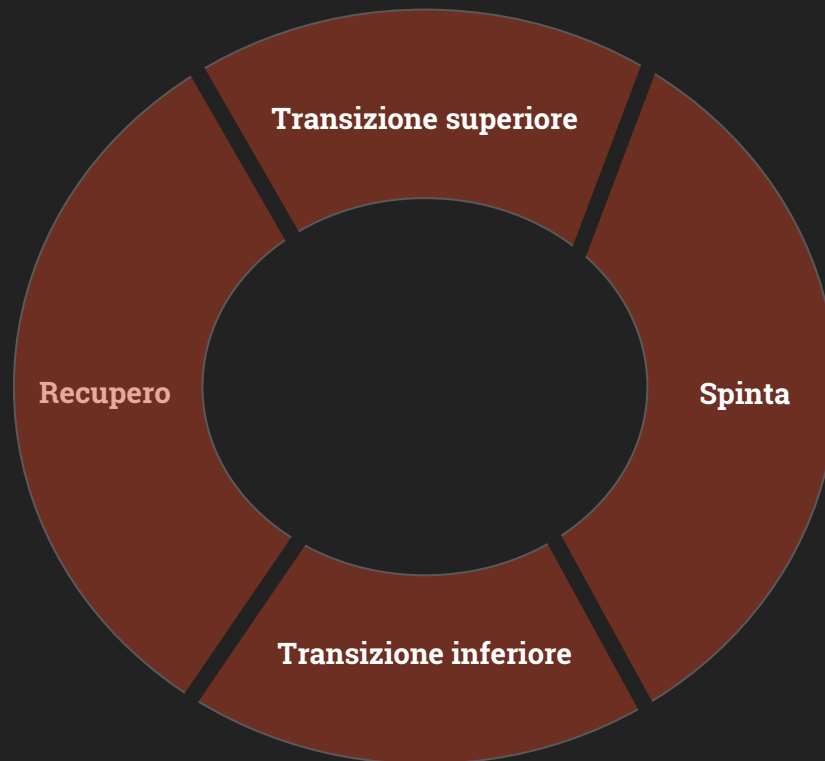
Le gambe creano movimento e il busto stabilizza e governa la bici.

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**

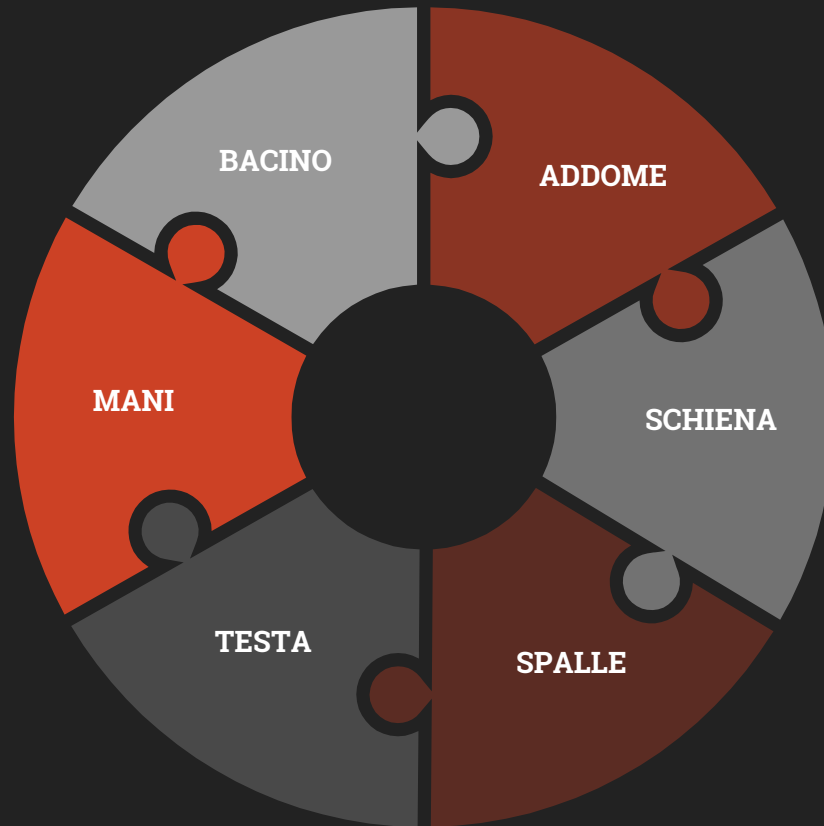
Gluteo e vasti - potenza

**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;

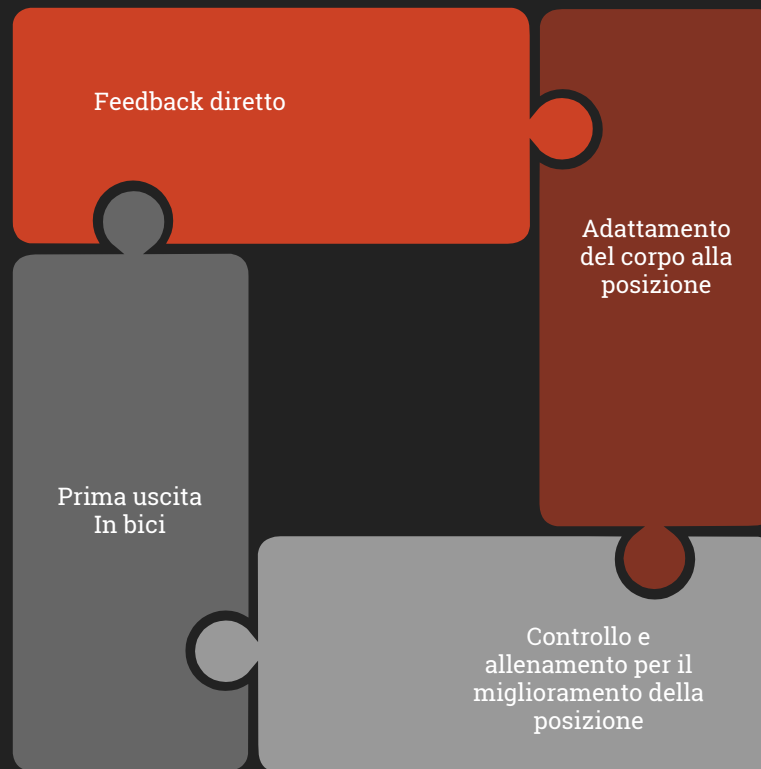


ADATTAMENTO E CONSULENZA

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

Numero di telefono

039 - 8947423