

Professional Bikefitter - 1.000€

**Duración; 70h (25h presenciales + 45h online)
en un máximo de 4 meses.**

1- "Anatomía específica del ciclismo y sus vinculaciones en el ajuste de la bicicleta".

- Puntos de contacto con la bicicleta.
- Articulaciones intermedias.
- Exploración anatómica sobre camilla; rangos de movimiento en el plano sagital.
- Entrevista

2- Análisis y diagnóstico cinemático en el plano sagital. Intervenciones.

- Análisis y medición de ángulos entre segmentos.
- Ajuste dinámico de las calas.
- Intervenciones; ajuste personalizado de las medidas de la bicicleta.

3.- Evaluación final trabajo de fin de posgrado; Prácticas. (45h);

- ONLINE; entrega de 15 prácticas para evaluar la praxis del alumno.

Régimen Académico

Las asignaturas "Anatomía específica del ciclismo y sus vinculaciones en el ajuste de la bicicleta", y "Análisis y diagnóstico cinemático en el plano sagital. Intervenciones." se cursarán presencialmente según convocatorias.

La entrega por correo electrónico de 15 prácticas con ciclistas distintos (dentro de los dos meses siguientes a la finalización de las asignaturas presenciales), servirán como evaluación final para acceder a la acreditación "Professional bikefitter".

• Desglose de cada módulo. "Professional bikefitter".

1. "Anatomía específica del ciclismo y sus vinculaciones en el ajuste de la bicicleta";

Módulo 1; Introducción. El medio biomecánico cerrado ciclista-bicicleta.

El proceso de ajuste; los 7 pasos;

- 1.-entrevista
- 2.-exploración anatómicas
- 3.-Diagnóstico dinámico. Diagnóstico biomecánico.
- 4.-Ajuste de calas
- 5.-Ajuste personalizado de las medidas del sillin.
- 6.-Ajuste y alcance del manillar. Repartición de pesos.
- 7.-Informe. Datos. Seguimiento

Módulo 2. "Puntos de contacto con la bicicleta";

- **Pie;** Anatomía, función y características en dinámica de pedaleo. Vinculaciones en el ajuste. Zapatillas.
- **Pelvis;** Anatomía, función y características en dinámica de pedaleo. Vinculaciones en el ajuste. Sillines.
- **Manos;** Anatomía, función y características en dinámica de pedaleo. Vinculaciones en el ajuste. Manillares.

Módulo 3. "Articulaciones intermedias".

- **Tobillo;** Anatomía, función y características en dinámica de pedaleo. Vinculaciones en el ajuste.
- **Rodilla;** Anatomía, función y características en dinámica de pedaleo. Vinculaciones en el ajuste.
- **Columna vertebral;** Anatomía, función y características en dinámica de pedaleo. Vinculaciones en el ajuste.
- **Hombros.** Anatomía, función y características en dinámica de pedaleo. Vinculaciones en el ajuste.

Módulo 4. "Exploración anatómica sobre camilla; medición de rangos de movimiento efectivos en el plano sagital".

- Características funcionales del ciclista. Características específicas. Vinculaciones en el ajuste.

Modulo 5. "la entrevista"; técnicas y recomendaciones para recoger el máximo de información en la entrevista.

2- "Análisis y diagnóstico cinemático en el plano sagital. Intervenciones".

Módulo 1. "Análisis y medición de ángulos entre segmentos". Comportamientos y variaciones dinámicas vinculados al ajuste. Evaluación crítica en dinámica de pedaleo. Origen de lesiones en el ciclismo.

Módulo 2. "Ajuste dinámico de las calas" atendiendo a la geometría estructural y características dinámicas de la cadena "pie-rodilla-cadera". Ajuste antero-posterior, lateral-medial, rotación.

Módulo 3; "Ajuste personalizado de las medidas de la bicicleta";

- a.- altura y retroceso del sillín; máxima extensión de rodilla y altura de talón. Máxima flexión de rodilla y flexión plantar. KOPS.
- b. altura y alcance del manillar. Distribución de pesos. Alineación centro de masas. Neutralidad articular para una óptima función muscular. Angulación del sacro y ángulo de espalda.

Módulo 4. "Redacción del informe final". Medidas de la bicicleta.

3.- Trabajo de fin de curso. Prácticas.

Módulo 1 "ONLINE"; como evaluación final, se requiere la entrega de 15 prácticas con informes completos para evaluar la praxis del alumno. La entrega de las prácticas se efectuará de una sola vez 16 semanas después de finalizar las asignaturas presenciales.