



SOLUCIONES PARA LA SALUD DEL CICLISTA

Para cualquier molestia que aparezca con la práctica del ciclismo ofrecemos análisis de las causas y recomendación de tratamiento encima de la bicicleta y fuera de ella.

Si las salidas en bici

Se han convertido en algo tormentoso

No esperes mas, en Pedalea Bien estamos especializados en estudios biomecánicos y análisis de causas de lesiones y recomendación de tratamiento.

Las rodillas de un ciclista normal, pedalean a 70-80 rpm soportando esfuerzos enormes en subida, rodando en desarrollos fuertes o haciendo sprint. Es por eso que se debe cuidar muy bien la postura, la técnica y las piernas en general.

- Entumecimiento de pies y manos.
- Molestias en rodillas.
- Molestias en lumbares.
- Molestias en dorsales.
- Molestias en cervicales.
- Molestias en zona pélvica.

Prevención de lesiones.



Estudio de biomecánica y
masaje deportivo

Calle Gran Vía nº80
Carballo – A Coruña
Telf.: 981971348
Móvil: 696367019
Correo: pedaleabien@gmail.com
Web: pedaleabien.wordpress.com



Estudio de biomecánica
Masaje deportivo
Estiramientos
Masaje gestáltico
Análisis de lesiones

Estudio de
biomecánica y
masaje deportivo

Soluciones para la salud del ciclista

PEDALEA BIEN ESTUDIO DE BIOMECANICA Y MASAJE DEPORTIVO

Conocemos muy bien como es este deporte porque ha sido nuestra afición toda la vida

Combinamos los estudios biomecánicos y el resultado que nos aporta

Con el conocimiento en Quiromasaje,

lo que nos da un valor añadido

a la hora de estudiar

lesiones.

No dejes que las molestias y Dolores te aparten del deporte que más te gusta.

En pedalea bien realizamos:

SOLUCIONES A MOLESTIAS DE:

- ENTUMECIMIENTO DE PIES Y MANOS.
- MOLESTIAS EN RODILLAS.
- MOLESTIAS EN LUMBARES.
- MOLESTIAS EN DORSALES.
- MOLESTIAS EN CERVICALES.
- MOLESTIAS EN ZONA PELVICA.



Asesoramiento sobre talla y modelo

Es muy importante la talla que debes llevar, para eso hacemos un estudio de medidas.

Ajuste de calas.

El buen posicionamiento de las calas es muy importante para el pedaleo y la prevención de lesiones, problemas de tumefacción del pie, gemelos cargados, etc.

Análisis de pedalada.

El análisis incluye un estudio de la fuerza ejercida por cada pierna y el ángulo donde mas fuerza realiza, aprendiendo los músculos que trabajan en cada momento para realizar la fuerza necesaria para conseguir una pedalada perfecta.

Sala de masaje.

- Masaje deportivo.
- Estiramientos.
- Masaje gestáltico.
- Quiromasaje.

Bikefitting completo

El análisis incluye:

- valoración del ciclista: flexibilidad, lesiones, postura, pisada, dismetrías, movilidad articular.
- Análisis de pedalada.
- Ajuste de calas.
- Posicionamiento correcto de de postura.
- Análisis estático y dinámico de la postura.
- Seguimiento y retoques sin coste adicional.

Estudios para:

- Carretera.
- Montaña.
- Triatlón
- cicloindoor



SOLUCIONES PERSONALIZADAS

Cada ciclista es diferente, por eso después de un estudio de biomecánico recibirás un informe detallado de las medidas apropiadas de tu bici e informe de técnica de pedalada, entre otras cosas.



VISITA NUESTRA WEB

Nuestra web es un lugar de cambio continuo, donde podrás encontrar reportajes sobre salud del ciclista, consejos, lo que hacemos y muchas cosas más.



MÁS CERCA DE TI

Consulta en nuestra web pedaleabien.wordpress.com nuestra red de tiendas asociadas donde podrás contratar el estudio biomecánico.

Hacemos precio para grupos, clubes ciclista, peñas, etc.
¡¡Consúltanos!!

