

Tarifa de Precios de servicios:

Precios estudio biomecánica 2018

	ESTUDIO BASICO	AVANZADO	PROFESIONAL
PARA QUIEN?	Ciclistas sin molestias que quieran tener un ajuste correcto de sus bicicletas y calas. Deportistas que se inician, compra de bici nueva, asesoramiento de tall, etc	Ciclistas con molestias y lesiones habituales: rodilla, espalda baja, cuello, pies...	Ciclistas con lesiones graves: protusiones discales, disimetrías severas, anteversiones pélvicas... Ciclistas de competición que busquen mayor rendimiento: élites, aficionados, masters... Triatlón, colocación de acoples.
INCLUYE	Altura y retroceso del sillín	Altura y retroceso del sillín	Altura y retroceso del sillín
	Altura y retroceso del manillar	Altura y retroceso del manillar	Altura y retroceso del manillar
	Baricentro	Baricentro	Baricentro
	Ajuste de calas de un par de zapatillas	Ajuste de calas de dos pares de zapatillas por bicicleta	Ajuste de calas de dos pares de zapatillas por bicicleta
	Antropometría	Antropometría	Antropometría
		Ajuste pie-zapatilla-pedal	Ajuste pie-zapatilla-pedal
		Valoración disimetrías – rotaciones cadera	Valoración disimetrías – rotaciones cadera
		Análisis técnica de pedaleo en 3D	Análisis técnica de pedaleo en 3D
		Valoración anatómica del sillín	Valoración anatómica del sillín
		Medición digital	Medición digital
		Análisis de la actividad muscular mediante electromiografía	
		Valoración funcional del ciclista	
Entrega de medidas en PDF	Entrega de medidas e informe de pedaleo en 3D	Entrega de medidas, informe de electromiografía, informe de posturología y flexibilidad Informe de pedaleo en 3D. plan de entrenamiento de un mes gratuito.	
Tiempo aproximado 1 bici	1 hora	2horas	De 2 a 3 horas
Seguimiento	1 mes	3 meses	4 meses
PRECIO UNA BICI	60,00 €	140€	180,00 €
PRECIO DOS BICIS MISMO DIA	80€	160€	200€
PRECIO DOS BICIS DIFERENTE DIA	90€	170€	210€
DESCUENTO EN PIEZAS CUÑAS, ALZAS, PLANTILLAS, COMPONENTES BICI	NO	5%	7%
AJUSTE DE CALAS ADICIONAL	5€	5€	5€
DONDE SE REALIZA	DENTRO O FUERA DE NUESTRA INSTALACIONES	DENTRO O FUERA DE NUESTRAS INSTALACIONES	EXCLUSIVAMENTE EN NUESTRAS INSTALACIONES

Resto de servicios biomecánica

Servicio	descripción	Precio
Ajuste de calas primera vez	Ajuste de calas y comprobación	20€
Ajuste de calas	Ajustes siguientes	10€
Clonación de medidas	Copiar las medidas de una bici con estudio realizado a otra nueva	25€
electromiografía	Comprobación por electromiografía de musculatura y explicación	55€
Análisis pedaleo 3d	Análisis de pedaleo en 3d y explicación	40€
Asesoramiento de talla	Asesoramiento de talla y componentes (duración 1 hora), 25% de descuento en la realización de estudio biomecánico avanzado o profesional.	60€

PRECIOS PARA GRUPOS

Tarifa de precios valida a partir de enero de 2018 para estudio AVANZADO

Tarifa de precios estudio de ciclismo AVANZADO			
Nº de personas	Precio por persona una bici	Precio por persona dos bicis	Lugar
1 ciclista	140€	160€	Nuestras instalaciones
2 ciclistas	135€	155€	
3 ciclistas	130€	140€	
+ de 4 ciclistas	100€	120€	
De 4 a 15 ciclistas	110€	130€	Desplazamiento a un radio de 250km
+ de 15 ciclistas	100€	120€	

NOTA: EL ESTUDIO BASICO NO TENDRA OFERTA EN DESPLAZAMIENTOS.

Planes de entrenamiento Crownfit training

CROWNFIT BRONZE	CROWNFIT SILVER	CROWNFIT GOLD
SE COMPONE DE: <ul style="list-style-type: none"> Entrevista inicial. Test de campo para valoración de condición física trimestral. Plan de entrenamiento específico de fuerza. Quedadas en bici en la comunidad. Descuento en tienda de 5%. Descuento en taller 5%. Descuento en estudio 	SE COMPONE DE: <ul style="list-style-type: none"> Entrevista inicial. Valoración inicial de condición física, (técnica de pedaleo, análisis de composición corporal, valoración de flexibilidad y articulaciones). Plan de entrenamiento específico de fuerza. Plan de flexibilidad. Evaluación bimensual o 	SE COMPONE DE : <ul style="list-style-type: none"> Entrevista inicial. Valoración inicial de condición física, (técnica de pedaleo, análisis de composición corporal, valoración de flexibilidad y articulaciones). Plan de entrenamiento específico de fuerza. Plan de flexibilidad. Evaluación mensual o

biomecánico 15%. * ¹	trimestral. <ul style="list-style-type: none"> • Descuento en tienda de 8% • Descuento en estudio biomecánico 15%*¹ • Quedadas en bici en la comunidad. 	bimensual. <ul style="list-style-type: none"> • Descuento en tienda de 10% • Descuento de taller de 8% • Asesoramiento biomecánico*² • Descuento en estudio biomecánico 15%*¹ • Descuento en la realización de prueba de esfuerzo, y clínicas de fisioterapia. *³ • Quedadas en bici en la comunidad.
Cuota mensual: 30€	Cuota mensual: 55€	Cuota mensual: 70€

*1: Descuento aplicable para un estudio completo, no acumulable a otras ofertas.

*2: Asesoramiento biomecánico aplicable solo con la realización de un estudio biomecánico completo.

*3: consultar clínicas disponibles y descuentos.

Preguntas frecuentes:

¿Qué significa tener seguimiento? Después de la realización del estudio biomecánico el plazo para poder realizar ajustes, adecuaciones y comprobaciones, y cualquier otra aclaración telefónica, por correo o visita para ajustar hasta conseguir el objetivo deseado. Los ajustes que se realicen dentro de este plazo de tiempo están incluidos en el precio.

¿Un estudio de carretera me vale para montaña o triatlón y viceversa? No, la posición y el ajuste de los componentes es distinta en ambas modalidades y el concepto de comodidad rendimiento puede ser distinto.

¿Si cambio de bici tengo que volver a repetir el estudio biomecánico? Si se realiza un estudio AVANZADO o PROFESIONAL y al cabo de un tiempo cambias de bici de la misma modalidad lo que haremos será una clonación de medidas. Si compras una bici nueva de diferente modalidad lo que haremos será un estudio básico.

¿Por qué es más barato el estudio fuera de nuestras instalaciones que en las instalaciones de PEDALEABIEN? Por varias razones:

- Nos desplazamos por grupos de mínimo 4 personas haciéndolo más viable económicamente.
- Al realizarse en unas instalaciones que no son las nuestras no podemos asegurar la calidad de estudio en si, ni la comodidad del usuario en dichas instalaciones.
- No podemos asegurar la disposición de ducha ni vestuario.
- La realización del estudio biomecánico con el potro ajustable y medición de pedaleo en 3d esta condicionado por su disponibilidad.

¿Si el estudio se realiza en un potro ajustable, llevare la bici perfectamente ajustada a mis medidas?

Gracias a un medidor de coordenadas laser la bici se ajusta perfectamente y sin apenas margen de error, además después de ajustar la bici te subirás a ella para probar y realizar los últimos retoques.

¿Me llevare las medidas en un croquis? Te llevaras un croquis con las medidas de tu bicicleta sometida a estudio biomecánico con el que podrás ajustar y comprobar las medidas de tu bici cuando necesites.

¿Puedo ir acompañado? Se puede ir acompañado, en la zona de nuestro estudio tenemos un complejo deportivo con piscina, varias cafeterías y restaurantes, una tienda de bicis, un parque para niños, etc. El centro del pueblo esta a menos de 1km y se puede ir andando perfectamente.

Si hacemos grupo para acceder a la oferta, ¿podemos realizar el estudio en diferente día? se puede realizar el estudio el mismo dia o diferente dia según convenga y disponibilidad hasta un plazo máximo de tres meses.

¿Se dispone de ducha después del estudio? En nuestras instalaciones centrales disponemos de vestuario con ducha de hidromasaje y taquillas para guardar las pertenencias.



¿Qué debo de llevar el día de la prueba biomecánica? Debes llevar, ropa de ciclismo de manga corta y a poder ser de tonos oscuros, la o las bicis lo más limpias posible y las calas limpias y ligeramente destornilladas, el casco, toalla para la ducha y toalla para el sudor.

¿Después del estudio tengo un periodo de adaptación? El periodo de adaptación puede ser muy variable y oscilar entre 1 y 4 salidas, si las molestias se extienden más de 4/5 salidas habrá que revisar la postura. Para ello debes de ponerte en contacto con nosotros para darte cita o asesorarte.

¿Podre probar la bici para dar el visto bueno? Si, aconsejamos traer casco para probar la bici después del estudio y dar los últimos retoque si hicieran falta.

¿Cuánto tiempo estaré pedaleando? Aproximadamente entre 5 y 15 minutos de forma liviana y de 1 a 3 minutos con carga dura.

¿Cuánto dura el estudio? La duración del estudio está condicionada por diversos factores como puede ser el ajuste de la bici o los diversos ajustes de posición, explicaciones que tengamos que realizar, o numero de grabaciones que tengamos que realizar, etc. El tiempo siempre será aproximado y no condicionara el precio. La limpieza d

¿Puedo hacer el estudio sin bicicleta? Si, nosotros disponemos de medios para poder realizar el estudio sin necesidad de tener una bici en ese momento. Con nuestra bici ajustable podremos determinar la postura perfecta para cada modalidad antes de comprar la bici. e la bici y las calas flojas es un gran condicionante que nos ayuda a ahorrar tiempo y contratiempos.

¿Cómo tengo que llevar la bici? Para estudios que requieran bici es conveniente que la bici este en buen estado general y que se pueda utilizar.

Contacto:

Email: pedaleabien@gmail.com

Pagina web: www.pedaleabien.com tienda online: www.biomecanicabikeshop.com

Móvil: 696367019 Estudio: 656583672 - 881943196

Estamos en calle Alvaro Cunqueiro nº1 Carballo, A Coruña.