

Sabato 7 Marzo 2020

RADUNO CICLOTURISTICO FISIOSPORT

ORGANIZZATO DALLA POL. VIRTUS DOZZA ROUTIER

PROGRAMMA

RADUNO AUTOGESTITO APERTO AI TESSERATI F.C.I & ENTI AFFILIATI AL C.O.N.I

RITROVO :

PRESSO IL CENTRO SPORTIVO MONTE DEL RE (VIA MONTE DEL RE 20) DOZZA (BO)

ISCRIZIONI :

EURO 2,50 (ESENTI RAGAZZI FINO AI 14 ANNI) DALLE 8 ALLE ORE 15

PREMIAZIONE :

ORE 15.30 CIRCA SARANNO PREMIATE UN MINIMO DI 30 SOCIETA'

PIU 3 A SORTEGGIO FUORI DALLE 30 CON PREMI IN NATURA



***IN CASO DI MALTEMPO LA PREMIAZIONE SARÀ
ADEGUATA ALLA PARTECIPAZIONE !***



LA MANIFESTAZIONE E' ASSICURATA

VIGE REGOLAMENTO NAZIONALE UISP ,

IL REGOLAMENTO NAZIONALE UISP PREVEDE L'USO DEL CASCO

LA SOCIETA' ORGANIZZATRICE DECLINA OGNI RESPONSABILITA' PER INCIDENTI CHE DOVESSERO CAPITARE A COSE E PERSONE PRIMA DURANTE E DOPO LA MANIFESTAZIONE

PER INFORMAZIONI : NANNONI MARCO 338 - 5713162

Analisi Biomeccanica

A cosa serve l'analisi biomeccanica su un ciclista?

Serve per prevenire la probabilità di sviluppare patologie, infortuni da sovraccarico e dolori. Recenti studi hanno dimostrato che assumere posizioni standardizzate e aerodinamiche a discapito del comfort può portare a dolori che possono pregiudicare la performance.

La nostra analisi si basa sullo studio della singola struttura fisica e della postura di ogni singolo individuo perché la maggior parte delle patologie hanno in comune un disequilibrio del sistema tonico posturale e dei suoi differenti recettori. Tale disequilibrio può provocare inizialmente delle sollecitazioni anomale sulle capsule articolari, sulle superfici cartilaginee e sui legamenti e, con il passare del tempo, possono insorgere vere e proprie patologie dolorose croniche.

Lo studio della postura permette di comprendere meglio e di circoscrivere queste differenti alterazioni, di affrontarle con trattamenti mirati a riprogrammare questo sistema partendo dai suoi recettori sregolati al fine di prevenire traumi futuri.

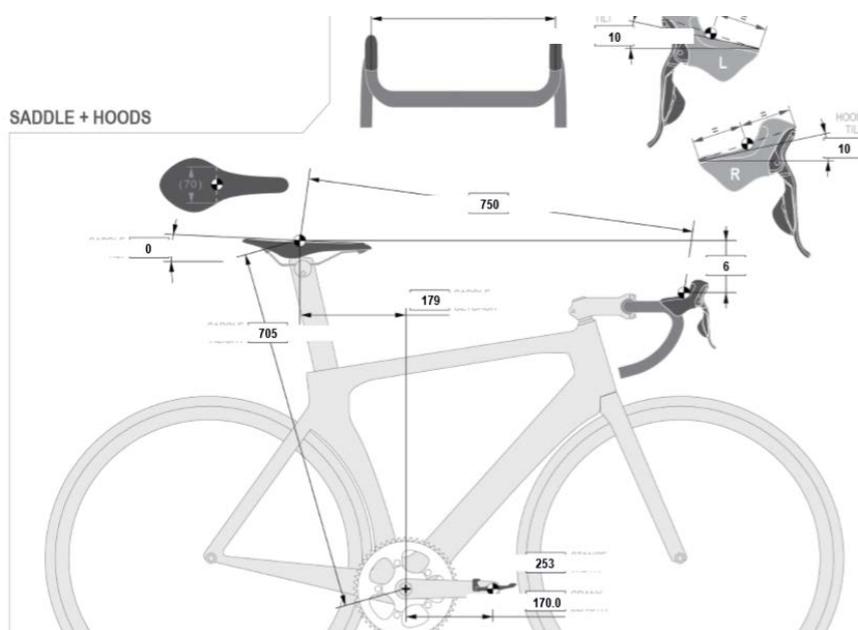
I punti di appoggio nel ciclista sono tre:

1. Pedali
2. Sella
3. Manubrio

Sono questi i punti su cui andremo a lavorare per trovare la giusta posizione in modo da trovare la miglior resa senza che il corpo percepisca dolori o affaticamenti precoci.

La parte inferiore del corpo genera la potenza sui pedali mentre la parte superiore garantisce stabilità, equilibrio e controllo quindi trovare il giusto equilibrio posturale pone il ciclista nella posizione migliore per rendere al massimo. Associata all'analisi consigliamo anche il tipo di ginnastica posturale e/o di rinforzo o un approfondimento con il nostro osteopata per far sì che la macchina umana possa rendere al massimo sulla bici

PRINCIPALI INDICAZIONI; DOLORI ARTICOLARI, DOLORI DORSOLOMBARI, MIGLIORAMENTO DELLA PERFORMANCE



Veraldo Valdrè : [335/310935](tel:335310935)

Imola

c/o Ambulatorio Fisiosport - Viale Zappi 14/G

Casalecchio di Reno

c/o Biciscout.it - Via Bazzanese 52

