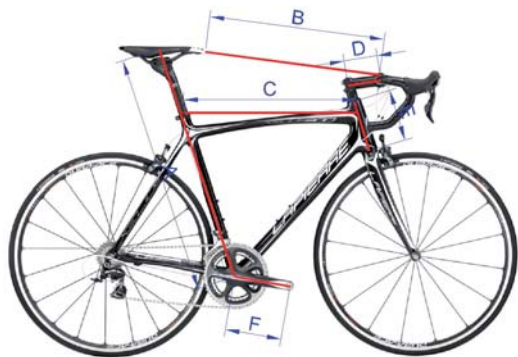


## Trabajamos cualquier tipo de bicicleta

- Spinning
- Carretera
- Montaña
- Contrarreloj ("cabra")

Podemos ayudarte en tus entrenamientos con pruebas de esfuerzo y planificación de entrenamientos en función de objetivos.

- Consultar precios.  
(DESCUENTOS A CLUBES, EQUIPOS Y SEGUNDAS BICICLETAS)



# Biomecánica

**Carlos Monteagudo**  
BIOMECÁNICA  
Y ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

Móv. 648 948 149  
cmbiomecanica@gmail.com

## ¿Qué es la BIOMECÁNICA?

- Es la tecnología que nos permite adaptar la **bicicleta** y el **material** a la **persona** y no al revés.

- Esto nos hace mejorar dolencias y rendimiento y que salidas largas no se conviertan en un sacrificio al que renunciar.

- Esta evolución será sobre la propia bicicleta y nunca siempre de manera dinámica.



**Podemos solucionar tus molestias al ir en bicicleta.**

- Dolores plantares
- Adormecimiento de los dedos de pies y manos
- Dolores de rodilla
- Adormecimiento perineal
- Sobrecarga en lumbares, cervicales e isquiotibiales
- Sobrecargas y diferencias musculares de las piernas



- Estudio biomecánica completo.
- Estudio por partes:
  - + Recolocación calas, angulaciones de los pies, valoraciones de dismetría y posición correcta del sillín.
  - + Ajuste retroceso del sillín, medición apoyo de los isquiones y evaluación torque (fuerza y ciclo del pedaleo).
  - + Ajuste posición de manillar y evaluación torque
  - + Asesoramiento en la compra de material y bicicletas
  - + Posibilidad de realizar bicicletas a medida, en función de las necesidades del ciclista.