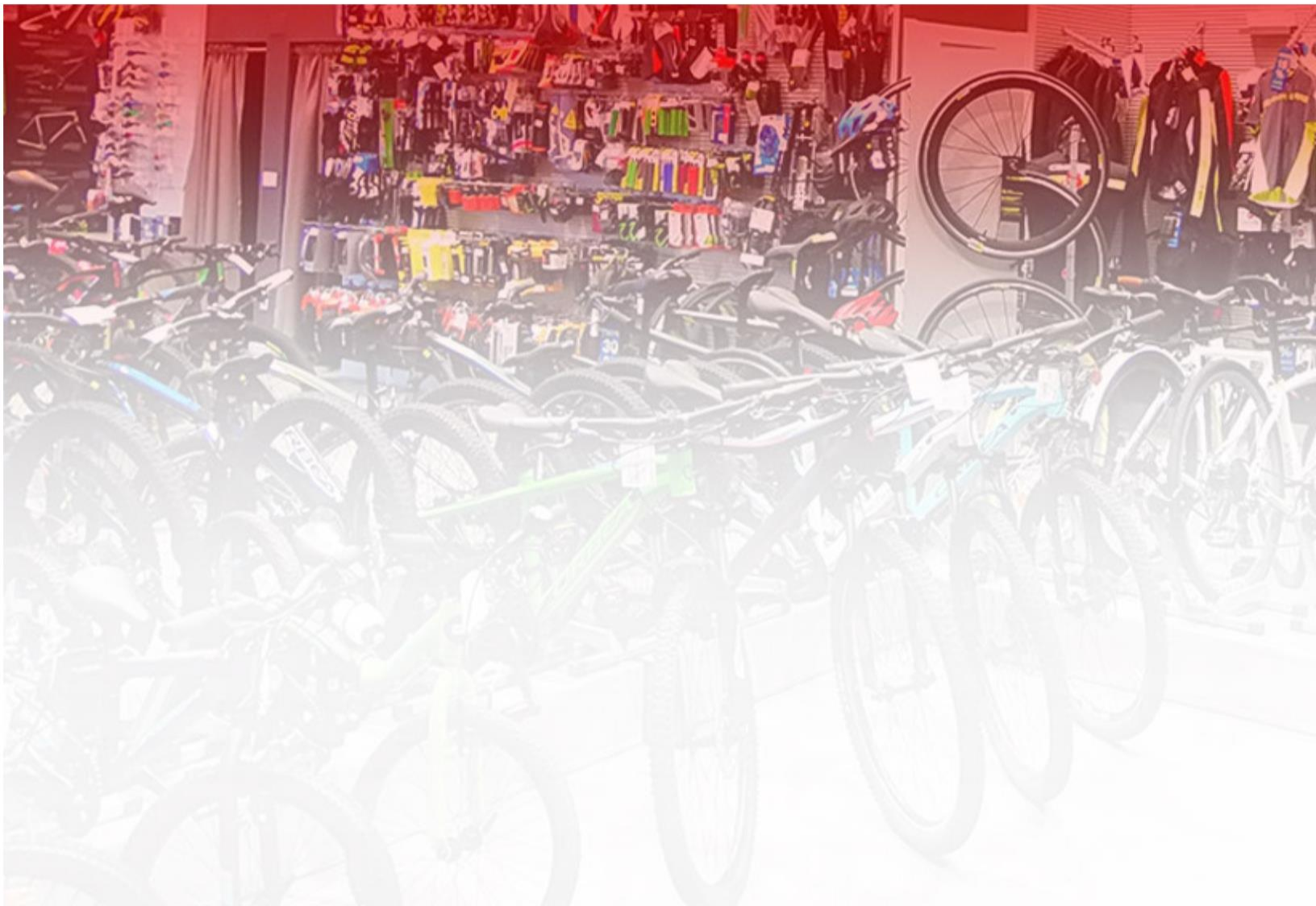


# **FIT4** *BIKA*



**CURSO F4B NIVEL 1:  
ONLINE ÍNTEGRO**

# INDICE

**1. METODOLOGÍA**

**2. ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?**

**3. TEMARIO**

**4. PRECIOS**

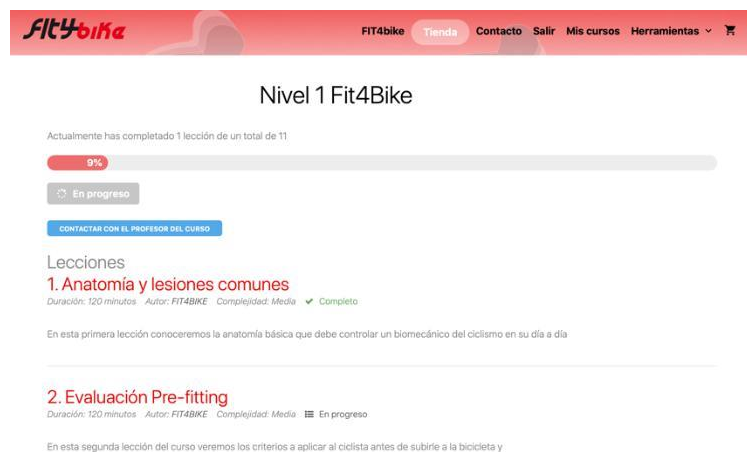
# 1. METODOLOGÍA

Somos **Fit4bike**, equipo que se dedica al estudio de la biomecánica del ciclismo, así como a impartir cursos orientados a la formación en la biomecánica y a la venta de útiles y herramientas para la misma.

En esta modalidad online de nuestro curso **Fit4Bike Professional** haremos uso de distintas herramientas con el objetivo de fijar los conocimientos necesarios para realizar estudios biomecánicos con éxito.

Nuestra metodología se basa en el uso de una **universidad online** en nuestra página web [www.fit4bike.com](http://www.fit4bike.com), en la cual se impartirá mediante **vídeos explicativos** un temario formado por **11 lecciones** con sus correspondientes **cuestionarios**. De esta manera, a medida que se vean los vídeos y se adquieran los conocimientos de cada tema, podrás poner en práctica lo aprendido en los tests, fijando de esta manera el contenido aprendido de manera dinámica.

Además de eso, contarás con soporte vía correo electrónico para aclarar todas las dudas que te hayan podido surgir a lo largo del temario.



The screenshot shows the Fit4Bike website interface. At the top, there is a navigation bar with the logo and links for 'Tienda', 'Contacto', 'Salir', 'Mis cursos', and 'Herramientas'. Below this, the page title is 'Nivel 1 Fit4Bike'. A progress bar indicates that 9% of the course has been completed. Below the progress bar, there is a button labeled 'CONTACTAR CON EL PROFESOR DEL CURSO'. The 'Lecciones' section lists two lessons: '1. Anatomía y lesiones comunes' (120 minutes, Media complexity, Completo) and '2. Evaluación Pre-fitting' (120 minutes, Media complexity, En progreso). The first lesson description states: 'En esta primera lección conoceremos la anatomía básica que debe controlar un biomecánico del ciclismo en su día a día'. The second lesson description states: 'En esta segunda lección del curso veremos los criterios a aplicar al ciclista antes de subirle a la bicicleta y'.

## 2. ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

El curso F4B Professional va dirigido a **todos aquellos que quieren iniciarse o profundizar** en la biomecánica del ciclismo.

Aunque es recomendable, **no es necesario** ser licenciado en fisioterapia o alguna otra ciencia del deporte o de la salud para ser biomecánico. Con una **correcta formación y con práctica** se pueden realizar estudios biomecánicos de manera exitosa sin tener unos estudios concretos previos.

**¿Qué hace falta para realizar nuestro curso?** Ganas de aprender y de trabajar. La biomecánica del ciclismo es un campo que se encuentra en constante innovación y desarrollo, por lo que una correcta formación marca la diferencia entre unos y otros.

Si quieres **iniciarte** en este mundo de la biomecánica, nuestro curso es una perfecta oportunidad para fijar los conocimientos teóricos necesarios para la realización de estudios biomecánicos.

Si por el contrario **ya tienes conocimientos de biomecánica**, realizas ya estudios biomecánicos y quieres seguir con tu formación, a lo largo de este curso **ampliarás y reciclarás** tus **conocimientos**, los cuales podrás poner en práctica y a su vez aclarar tus dudas e inquietudes con el profesor.

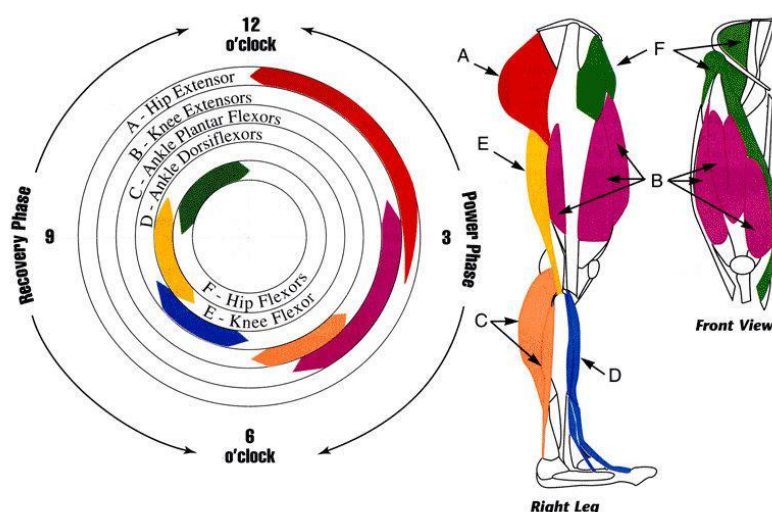
**¿Solo necesito el curso para realizar estudios?** Para realizar estudios, además de una buena formación, es muy importante disponer de un **sistema de análisis** (Retül, STT...) para **confirmar con números y con precisión** lo que vemos con la vista. Por supuesto, además de eso necesitarás **mucho práctica**, ya que nosotros pondremos a tu disposición el contenido teórico.

# 3. TEMARIO

El temario consta de **11 temas**, como se ha dicho previamente, con su correspondiente **contenido teórico y audiovisual** y sus **cuestionarios individuales** para fijar los conocimientos. Además, al realizar cada cuestionario se recibirá vía e-mail un resumen de la calificación obtenida.

## 3.1. Anatomía y lesiones comunes

En esta lección fijaremos los conocimientos básicos de anatomía necesarios para realizar estudios biomecánicos, así como a identificar las lesiones más comunes derivadas de una mala biomecánica. Es de vital importancia para un biomecánico conocer los distintos huesos, músculos y articulaciones que intervienen en el pedaleo. Estos conocimientos son imprescindibles y básicos para afrontar el día a día del biomecánico.



## 3.2. Evaluación pre-fitting

Realizamos el proceso Pre-Fit con el objetivo de adaptar la Bicicleta al ciclista, teniendo en cuenta cómo y que características (condición física, objetivos...) tiene nuestro ciclista. Estos datos son cruciales a la hora de realizar un buen fit a posteriori.



## 3.3. Evaluación pre-fitting avanzada

En esta lección profundizaremos en el proceso de la evaluación Pre-Fit. Más concretamente, veremos cuáles son los “test” o maniobras específicas a realizar previamente al fitting y cómo realizarlas, para así identificar las distintas limitaciones o factores a tener en cuenta antes de subir al ciclista a la bicicleta.



### 3.4. Colocación de marcadores

En esta lección conoceremos cuales son los puntos clave y las articulaciones que participan en la biomecánica, y por consecuencia, cuales dónde se colocan los marcadores en los sistemas de análisis 3D principales.



### 3.5. Fit de carretera

En esta lección aprenderemos a realizar un estudio en bicicletas de carretera teniendo en cuenta los principales aspectos y características que lo condicionan. El objetivo es dotar al alumno de la capacidad de realizar un fitting neutro que evite lesiones y proporcione eficiencia.

### 3.6. Fit de MTB

En esta lección aprenderemos a realizar un estudio en bicicletas de MTB, con sus particularidades respecto al fitting de carretera. Es importante saber que no se replica la posición de carretera a la de MTB. En el ciclismo de montaña la posición es muy dinámica y así ha de serlo el fitting, teniendo en cuenta la disciplina a practicar y los objetivos de nuestro ciclista.



### 3.7. Fit Aero

Conoceremos las claves para fijar una postura eficiente en una “cabra” o bicicleta de contrarreloj, teniendo en cuenta las distintas variables (duración del evento, distancia...).



### **3.8. Colocación de calas**

En este tema conoceremos los aspectos a tener en cuenta para realizar un ajuste de calas. Para eso, es crucial conocer los factores que intervienen en el, los distintos tipos de ajuste que hay y cómo cada uno afecta al ajuste global de calas. A su vez, conoceremos las características del material en lo que a calas se refiere.

### **3.9. Cinemática**

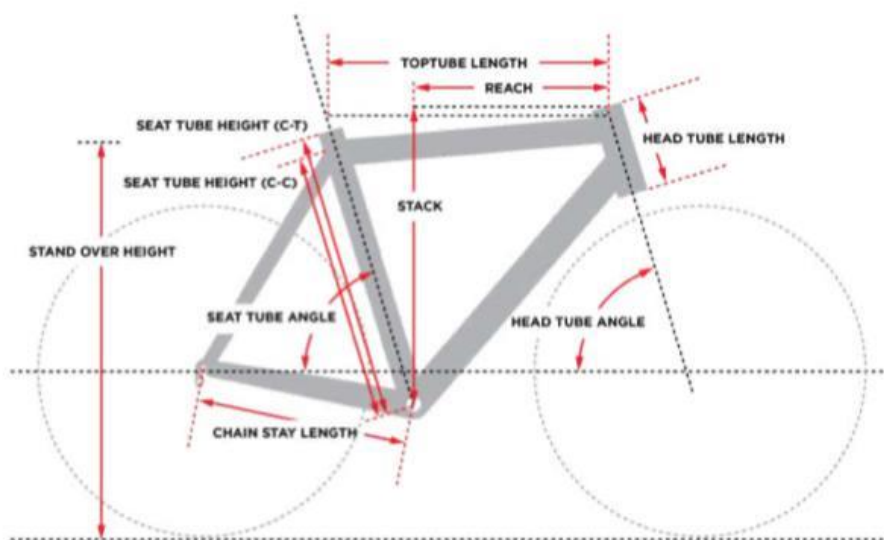
En este tema analizaremos los distintos ángulos y parámetros cinemáticos que intervienen en el pedaleo, viendo los rangos en los que han de trabajar en condiciones normales con el objetivo de una vez más realizar un fitting eficiente y evitar lesiones.

### **3.10. Ciclismo y materiales**

Es de vital importancia conocer los materiales y componentes de los que hacemos uso a la hora de realizar un fitting. Existe una gran variedad de componentes en el mercado, y debemos aprender cuales son las características de cada uno para así resolver de la manera más eficiente los problemas biomecánicos que se nos presenten en el día a día y a su vez asesorar bien a nuestro ciclista.

### 3.11. Tallas y geometrías

En este último tema aprenderemos cómo aplicar correctamente los criterios necesarios para determinar una talla y/o geometría adecuada a cada individuo. Para ello, es crucial conocer los distintos tipos de ciclista y las geometrías o tipos de bicicleta que más se adaptan a cada uno.



## 4. PRECIOS

El precio de nuestro curso sería de **350€**, y en el precio viene incluido:

- Acceso a todo el **contenido online** (temario en vídeos, recursos...)
- Soporte continuo y contacto con el profesor vía **e-mail** para resolución de dudas y más cuestiones de manera **particular**.

El procedimiento sería:

- Realiza **la compra de nuestro curso online en nuestra web (se encuentra entre los productos disponibles)**.
- En un periodo menor de 24H, loguéate en nuestra web con las credenciales con las que hiciste la compra.
- Verás un apartado “Mis cursos”, y accediendo a el verás el curso “Nivel 1 Fit4Bike”, donde dispondrás de todos los recursos.
- Podrás consultar dudas con nuestro equipo en cualquier momento vía e-mail.

11