



Consells per als ciclistes

La bicicleta és ideal per millorar la salut cardiovascular i musculoesquelètica. És el mètode de transport ideal per a distàncies curtes en ciutats, atès que no contamina, gairebé no ocupa espai i millora la nostra salut.

Les bicicletes de muntanya requereixen d'un estat de salut musculoesquelètic òptim de l'esquena. Mentre que en el cas de les bicicletes de carrera, la posició agressiva requereix d'un gran control de la musculatura de la faixa abdominal i de la musculatura cervicodorsal per mantenir la posició flexionada i la hiperextensió cervical.

Per evitar lesions arran d'una mala postura, cal tenir en consideració un seguit de consells. En primer lloc, cal prestar atenció a l'altura del selló. Per ajustar-lo adequadament, hem de pujar damunt la bicicleta i posar el taló al pedal quan es troba en la seva part inferior (a les 6) i que el genoll quedi completament estirat.

Si ens disposem a fer sortides de més d'una hora o d'alt rendiment, cal sotmetre's a un estudi biomecànic per ajustar de manera precisa la col·locació del selló.

També cal que tinguem en consideració l'amplada del seient i la seva encoixinada. Per a persones que hi estan poc acostumades, és millor que sigui una mica tova. Per a les persones que practiquen regularment ciclisme, l'amplada del seient ha de ser la correcta per evitar patologies a la zona perineal.

Per evitar que se'ns adormin les mans, cal que mantinguem sana la musculatura del tronc, amb la idea que no recaigui massa pes a les mans. També existeixen guants amb gels molt densos i punys ergonòmics especials. O bé podem optar per posar doble cinta al manillar.

És preferible portar cadències de pedaleig elevades per no sobrecarregar la musculatura i les articulacions de les cames. I evidentment, malgrat que l'ús del casc no és obligatori en moltes ciutats, sempre és millor utilitzar-lo per precaució.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
cfc@fisioterapeutes.cat
www.fisioterapeutes.cat

tech&natural
kyroccream
Factiva

Garantia



OUTBACK
Nature's Pharmacy, SI

www.kyroccream.com