

AFICIONADOS Y PROFESIONALES PUEDEN OPTIMIZAR SU PLAN DE ENTRENAMIENTO

El Instituto de Biomecánica valora al ciclista de ultrafondo Julián Sanz

El ciclista de ultrafondo vizcaíno Julián Sanz se ha sometido hoy a las pruebas del [Servicio de Valoración del Ciclista](#) del Instituto de [Biomecánica](#) (IBV), con el objetivo de optimizar su posición sobre la bicicleta y mejorar el rendimiento deportivo de cara a afrontar, con la mayor efectividad posible, el calendario de competiciones de este año.

Instituto de Biomecánica

1/3/2011 13:50 CEST



Una de las pruebas de valoración biomecánica realizadas a Julián Sanz sobre un cicloergómetro en los laboratorios del IBV.

[Julián Sanz](#) ha sido el primer corredor español en competir en la Race Across America (5.000 km Non-Stop durante 10 días) y fue Campeón del Mundo en 2007 al vencer en Le Tour Ultime (una competición de 4.180 km, con 50.000 metros de desnivel acumulado en 11 días).

Son muchos los trastornos músculo-esqueléticos que sufren los aficionados al ciclismo debidos a un mal ajuste de las dimensiones de su bicicleta. La altura y retroceso del sillín, su posicionamiento en el espacio, la altura de los pedales, la altura y distancia del manillar o el tamaño de la propia empuñadura, son variables importantes a la hora de garantizar una adecuada personalización de la bicicleta a las características del usuario.

El servicio de Valoración del Ciclista del IBV contempla diferentes pruebas relacionadas con la personalización ergonómica de los reglajes de la bicicleta y el análisis del rendimiento del deportista, de las que ha sido testigo Julián Sanz en la sesión de hoy.

Las pruebas que se le han realizado tienen en cuenta aspectos como el estado físico del deportista, el entrenamiento que sigue, la valoración de las alteraciones músculo-esqueléticas si las hay, e incluso la evaluación de su historia clínica.

El ciclista de ultrafondo ha destacado el interés en que se le realizara la valoración biomecánica en el IBV: "Teníamos buenas referencias del trabajo que viene realizando el Instituto de Biomecánica para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento de los ciclistas y por eso decidimos venir aquí para mejorar mi plan de entrenamiento y mi posición sobre la bicicleta".

Especialistas en biomecánica del IBV han determinado los ajustes óptimos de la bicicleta atendiendo a las características antropométricas del deportista, analizadas con anterioridad mediante un escaneado 3D de cuerpo completo del ciclista.

El análisis de la posición del ciclista sobre la bicicleta permite valorar la técnica y conocer objetivamente la evolución de diversas variables de interés

para el entrenamiento como la optimización del esfuerzo y del consumo energético, y la mejora de la aerodinámica.

En función de la posición que adopta en la bicicleta, además de evitar lesiones el ciclista puede conseguir un mejor rendimiento. Para esta prueba se utilizan sistemas de análisis biomecánico de movimientos y cicloergómetros profesionales.

En el [Instituto de Biomecánica](#) también se determina el perfil de potencia del corredor con el objetivo de mejorar las estrategias de pedaleo y perfeccionar los planes de entrenamiento a seguir. Los estudios de las presiones plantares durante la pedalada hacen posible mejorar las molestias podológicas del ciclista, ajustar las calas a las características del usuario y confeccionar una ortesis plantar personalizada para la mejora del confort.

Temporada 2011 de Julián Sanz

Julián Sanz la temporada 2011 el próximo 12 de mayo participando en la 'Race Around Slovenia', una dura prueba de 1.230 kilómetros 'Non-Stop', con 11.000 metros de desnivel acumulado. Se trata de una competición en unas condiciones meteorológicas duras, ya que en estas fechas las montañas de Eslovenia siempre presentan lluvia o nieve.

El ciclista vizcaíno participará el 11 de agosto en la Tortour, una competición de 1.000 km en tierras suizas, con 15.000 metros de desnivel.

Cerrará su calendario deportivo en 2011 con la competición en The Race Across Europe (The RACE), que se disputará el 8 de septiembre en su primera edición. Son 5.300 km 'Non-Stop' con 60.000 metros de desnivel acumulado. La carrera empezará en Amsterdam y pasará por Alemania, Austria, Slovenia, Italia, Francia y España, con final en Tarifa.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

CICLISTA | CICLISMO | JULIÁN SANZ | ULTRAFONDISTA | BICICLETA |
PEDALADA | CICLOERGÓMETRO | DEPORTE | BIOMECÁNICA | RENDIMIENTO |
LESIÓN |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)