

## / Notícias

### Análise de movimento para bike fit

Especialistas comentam da importância em considerar as mudanças de posição do ciclista sobre a bike, também para seu desempenho

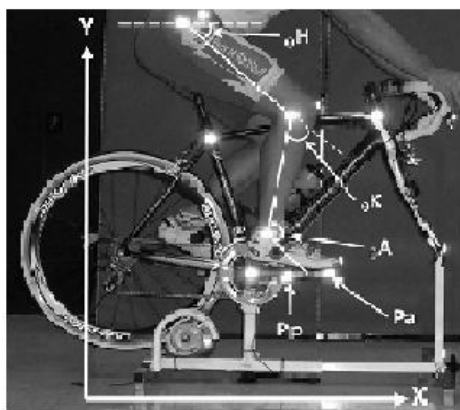
01/08/2012 11:52 | Por **Rodrigo Bini** - GEPEC - Grupo de Estudo e Pesquisa em Ciclismo - [www.gepecbrasil.com](http://www.gepecbrasil.com)  
[gepec.brasil@gmail.com](mailto:gepec.brasil@gmail.com); [bini.rodrigo@gmail.com](mailto:bini.rodrigo@gmail.com)



A avaliação do posicionamento na bicicleta (chamado de bike fit) vem incorporando a seus resultados, também a análise do movimento do ciclista sobre o conjunto da bicicleta, como medida determinante para seu desempenho. No entanto, pouco se explorou sobre o efeito de diferentes níveis de esforço físico sobre o movimento articular. Com esta pergunta, o nosso grupo conduziu um estudo avaliando ciclistas e não-ciclistas realizando testes com carga incremental (sistema agrupado em etapas) até a exaustão (Bini, Senger et al., 2012).

No exemplo, ciclistas e triatletas pedalarão em bicicleta estacionária com cadência controlada e carga incremental. Durante o teste, o movimento foi filmado para que os ângulos articulares do membro inferior direito fosse analisado (modelo de segmentos seguindo Figura 1).

Foto: Tour de France - ativo.com



**Figura 1.** Ilustração dos ângulos do quadril (H), joelho (K) e tornozelo (A) avaliados nos vídeos dos atletas.

Com isso, observou-se aumento na amplitude de movimento do tornozelo ao longo do teste para ciclistas (17%) e não-ciclistas (25%). Percebeu-se ainda uma similaridade no movimento articular dos ciclistas comparado aos não-ciclistas, com exceção do menor ângulo de flexão do quadril para os ciclistas (7%) na maior carga de trabalho.

Ambos os grupos apresentaram maior posição anterior na bicicleta (12% para não-ciclistas e de 5 a 7% para ciclistas) com o aumento da carga de trabalho.

Nesta perspectiva, a carga de trabalho é uma medida determinante na avaliação do movimento no ciclismo, principalmente quando visa ajustar o correto posicionamento sobre a bicicleta.

#### Referências

Bini, R. R., D. Senger, et al. Joint kinematics assessment during cycling incremental test to exhaustion. *Isokinetics and Exercise Science*, v.20, n.1, p.99-105. 2012.

#### Confira artigos anteriores:

[Cuidados com as costas](#)

[Altura do selim](#)

[A posição das pernas nos pedais](#)

[Ciclistas, triatletas e o posicionamento](#)

[Aerodinâmica e Potência no guidão](#)

[Quiropraxia para ciclistas](#)

[Posição sobre a bike](#)

[Ciclismo: Vale a pena treinar usando power cranks?](#)

*A importância do músculo glúteo na pedalada.*

*Atenção ao avaliar a simetria de força durante a pedalada.*

*Uso de luvas pode reduzir a dormência durante a pedalada.*

*Power meter, o que vem por aí?*

*Treinos combinados de força e endurance no ciclismo.*

*Ajustes do posicionamento do corpo sobre a bike.*

*A importância da flexibilidade na performance.*

*União de treino de endurance e força para desempenho.*

*Treino para melhor desempenho no ciclismo prolongado.*

*Avaliação da posição frontal x desempenho na bike.*



Colunista: **Rodrigo Bini** - GEPEC - Grupo de Estudo e Pesquisa em Ciclismo - [www.gepecbrasil.com](http://www.gepecbrasil.com)

GEPEC Grupo de Estudo e Pesquisa em Ciclismo - [www.gepecbrasil.com](http://www.gepecbrasil.com)



Enviar notícia por e-mail



Imprimir notícia

Like 16



Add a comment...

Comment using...

Warning: <http://www.ativo.com/Esportes/Pages/analisedemovimentoparabikefit.aspx> is unreachable.

Facebook social plugin