

FRANCESCA LEAH HINSLEY

2022-11-17 10:12

CICLISTA

Francesca Leah Hinsley
Edad: 22
Mujer
634307695
francescahinsley159@gmail.com

LOCALIDAD**TÁCNICO DE FIT**

Fabián Molina
fabianmolinadelgado@gmail.com

BICICLETA

MARCA/MODELO: LIV, Enviliv
TALLA: XXS
AÑO: 2022
TIPO: Carretera

RESUMEN DE LA SESIÓN

Molestias/razones de la visita:

Francesca Leah Hinsley realiza la sesión aprovechando la compra de su nueva Liv, asegurándose desde el primer momento el ir en una posición saludable y efectiva, además presenta una serie de molestias en rodillas y lumbares que intentaremos eliminar.

Acciones realizadas:

- Posicionamiento de calas teniendo en cuenta posición entre metatarsos y necesidades de sustentación.
- Disminución del retroceso y por consecuencia:
 - .Disminución de la distancia sillín pedalier.
 - .Disminución de la distancia sillín manillar.
- Giro del manillar + posicionamiento de las manetas atendiendo a la posición natural de la mano buscando dar un mejor apoyo.
- Aumento de la distancia entre sillín pedalier.

Notas:

- Darse un par de salidas para acostumbrar la musculatura ya que variamos rangos de movimiento.

INFORME DE EVALUACIÓN

MOLESTIAS Y LESIONES PREVIAS

CUELLO:

HOMBROS:

ESPALDA:

LUMBARES: Sobrecarga

DIFERENCIA LONGITUD DE PIERNAS: Operación de cadera (diferencia de longitud)

CADERAS:

RODILLAS: Molestia en la derecha principalmente

TOBILLOS:

PIES: Adormecimiento ocasional

ORTOPEDIA:

MANOS:

OTROS:

EXPERIENCIA

ANTECEDENTES CICLISTAS:

ESTILO DE CONDUCCIÓN:

HORAS POR SEMANA:

OTRAS ACTIVIDADES:

OBJETIVOS:

MOLESTIAS EN LA BICI:

OCUPACIÓN:

NOTAS:

MEDICIÓN TUBEROSIDADES ISQUIALES

ANCHO TUBEROSIDADES ISQUIALES:

PIES	IZQUIERDO	DERECHO
ANGULACIÓN DEL ANTEPIÉ:		
ESTRUCTURA DE PIE:		
ARCO:		
DORSI FLEXIÓN DE TOBILLO:		
FLEXIÓN PLANTAR DE TOBILLO:		

EXTREMIDADES INFERIORES	IZQUIERDO	DERECHO
ALINEACIÓN EXTREMIDADES INFERIORES:		
ALINEACIÓN EXTREMIDADES INFERIORES 2:		
FLEXIBILIDAD DE ISQUIOTIBIALES:		
ALINEACIÓN DE FLEXIBILIDAD DE ISQUIOS:		
RANGO DE MOVIMIENTO CADERA:		
MEDICIÓN RANGO DE MOVIMIENTO CADERA:		
RESULTADO DLP:		
COMPARACIÓN MESETA TIBIAL:		
BANDA IT:		

CONT. EXTREMIDADES INFERIORES	IZQUIERDO	DERECHO
FLEXIÓN DE RODILLA 1/3 CADERA:		
FLEXIÓN DE RODILLA 1/3 RODILLA:		
FLEXIÓN DE RODILLA 1/3 PIE:		
CUADRÍCEPS:		
FLEXOR DE CADERA:		
ÁNGULO-Q:		
RANGO ROTACIÓN CADERA PASIVA:		
RANGO ROTACIÓN DE CADERA ACTIVA:		
TREN SUPERIOR		
FLEXIÓN DE COLUMNA HACIA ADELANTE:		
ALINEACIÓN ESPINAL:		
CURVATURA ESPINAL:		
RANGO DE MOVIMIENTO HOMBRO:		
POSICIÓN ESCAPULAR:		
FLEXIÓN CERVICAL:		
EXTENSIÓN CERVICAL:		
ESTABILIDAD CORE:		
NIVEL DE PELVIS:		
ROTACIÓN CERVICAL: IZQUIERDO: DERECHO:		

THIS BIKE FIT PERFORMED USING THE **RETÚL** SYSTEM

INFORME FIT BILATERAL: BILATERAL FRANCESCA

LIV, Enviliv

Potencia: Unknown Watts

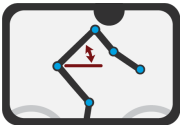
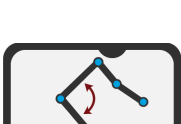
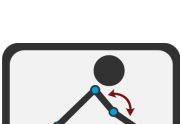


Notas Izquierda:

Notas Derecha:

PASOS RETÚL 1-4

	Izquierda		Derecha		Izquierda		Derecha
	104°	Ángulo Tobillo Abajo	98°		115°	Ángulo Flexión Rodilla	119°
	38°	Ángulo Extensión Rodilla	40°		37mm	Recorrido Vertical Cadera	38mm
	6mm	Recorrido Lateral Cadera	11mm		-7°	Rotación Pie Media	-11°
	85	Cadencia Media	80		-6mm	Rodilla por Delante del Pie	-3mm

PASOS RETÚL 5-8

	Izquierda		Derecha		Izquierda		Derecha
	69°	Ángulo de Hombro a Codo	68°		45°	Ángulo de Espalda	47°
	81°	Ángulo de Hombro a Muñeca	79°		151°	Ángulo de Codo	154°
	62°	Ángulo de Cadera Cerrado	61°		85	Cadencia Media	80
	-38°	Ángulo de Antebrazo	-40°				

PASOS RETÚL 9-14

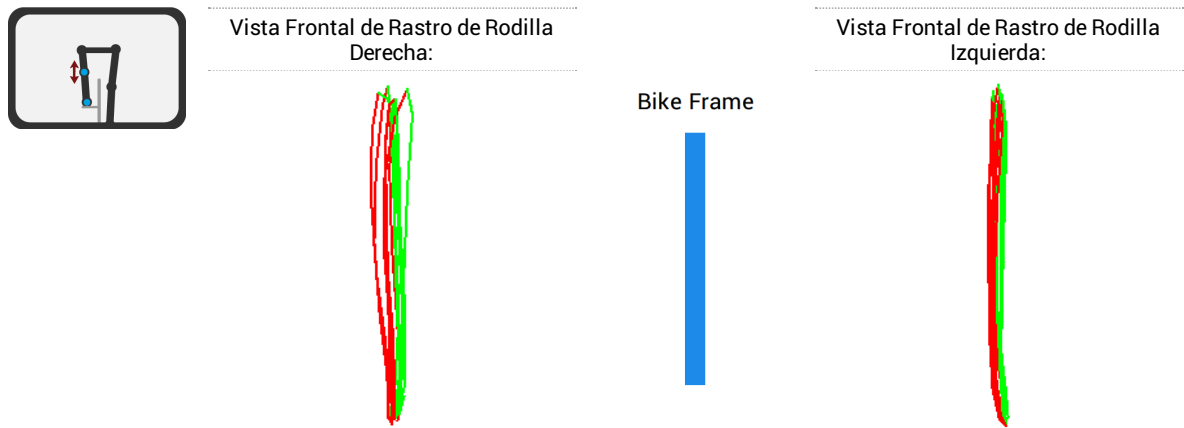
	Izquierda		Derecha		Izquierda		Derecha
	12mm	Recorrido Lateral Rodilla	20mm		37mm	Recorrido Vertical Cadera	38mm
	6mm	Recorrido Lateral Cadera	11mm		-3mm	Desplazamiento Lateral de Pie con Cadera	-4mm
	47mm	Desplazamiento lateral de rodilla a pie	35mm		-1°	Recorrido de Inclinación de Rodilla	1°
	-7°	Rotación Pie Media	-11°		85	Cadencia Media	80

CARGA DE TRABAJO

	Izquierda		Derecha
	85	Cadencia Media	80
	99	Cadencia Máxima	94

RASTRO DE MARCADOR

Nota: los recorridos de los marcadores vistos frontalmente estarán en el lado opuesto del informe. Los que representan el lado derecho del cuerpo se mostrarán a la izquierda y viceversa.



THIS BIKE FIT PERFORMED USING THE **RETÚL** SYSTEM

IMÁGENES

ANTES



DESPUÉS



THIS BIKE FIT PERFORMED USING THE **RETÚL** SYSTEM

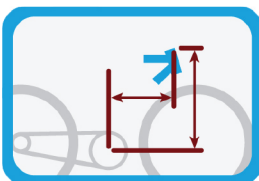
CLAVE

DESCRIPCIÓN/DEFINICIÓN

CLAVE

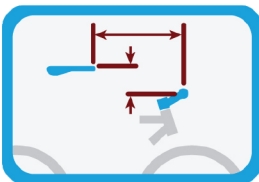
DESCRIPCIÓN/DEFINICIÓN

Definiciones Comunes de Bicicleta (utilizadas en todos los informes)



Cuadro Stack y Reach

La distancia vertical y horizontal desde el centro del pedalier al centro de la parte superior de la pipa.

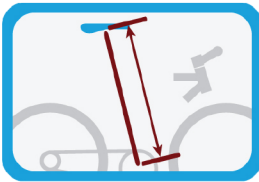


Alcance a manillar

La distancia horizontal desde la punta del sillín al centro del manillar.

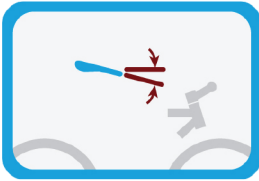
Caída de manillar

La distancia horizontal desde la punta del sillín al centro del manillar.



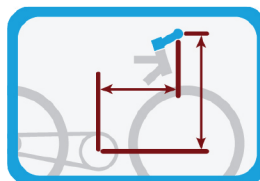
Altura de Sillín

La distancia desde el centro del pedalier al punto medio de la horizontal del sillín.



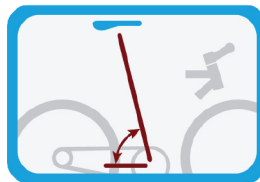
Ángulo de Sillín

Ángulo del sillín El ángulo entre la horizontal y la tangente de la parte superior del sillín. Un valor negativo significa que la punta del sillín está por debajo de la parte trasera del sillín.



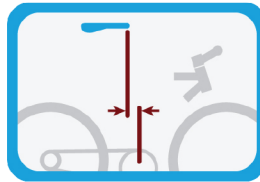
Manillar Stack y Reach

La distancia vertical y horizontal desde el centro del pedalier al centro del manillar.



Ángulo efectivo de tubo de sillín

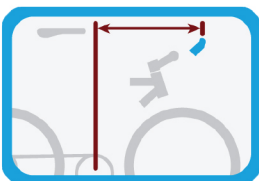
El ángulo entre la horizontal y el eje de altura de sillín definido por la altura del sillín.



Retroceso de sillín

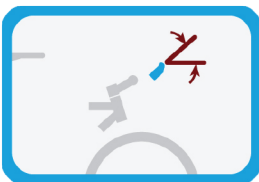
La distancia horizontal desde la punta del sillín al centro del pedalier. Un valor negativo significa el sillín por detrás del pedalier.

Definiciones de Bicicleta de Carretera



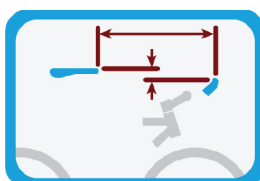
Pedalier a Alcance Puño

La distancia horizontal del centro del pedalier a la curva de la maneta.



Ángulo Puño

El ángulo entre la horizontal y la parte plana de la maneta. Un valor positivo significa que la parte delantera de la maneta está mas alta que la trasera.

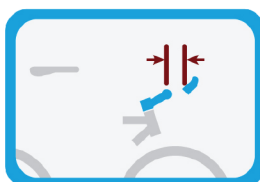


Alcance a puño

La distancia horizontal desde la punta del sillín a la curva de la maneta.

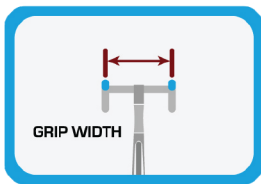
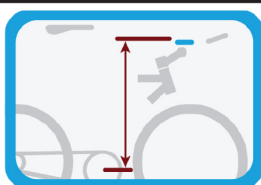
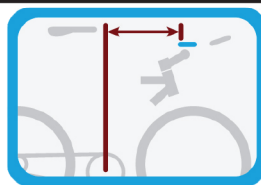
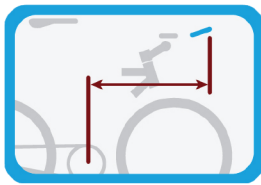
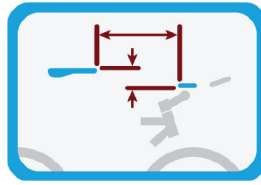
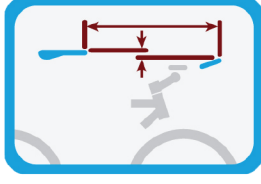

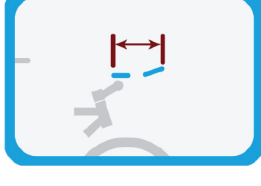

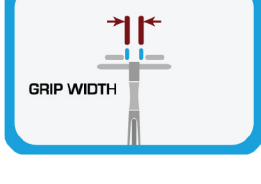
Caída de puño

La distancia vertical desde el centro del sillín a la curva de la maneta. Un valor negativo significa que la maneta está por debajo del sillín.



Alcance de Manillar

La distancia horizontal desde la parte superior del manillar a la parte trasera de la maneta.

CLAVE	DESCRIPCIÓN/DEFINICIÓN	CLAVE	DESCRIPCIÓN/DEFINICIÓN
 <p>GRIP WIDTH</p>	<p>Ancho de Puño La distancia 3D entre la parte media de los perfiles de las manetas si se han trazado ambas manetas. Si no, dos veces la distancia perpendicular del plano de la bici al punto medio del perfil de la única maneta trazada.</p>		
Definiciones de Bicicleta de Triatlón			
	<p>Stack Apoyabrazos a Pedalier La distancia vertical desde el centro del pedalier a la parte superior del apoyabrazo.</p>		<p>Alcance Apoyabrazos Pedalier La distancia horizontal del centro del pedalier a la parte trasera del apoyabrazo.</p>
	<p>Pedalier a Alcance Puño La distancia horizontal desde el centro del pedalier a la parte delantera de la maneta.</p>		<p>Alcance Apoyabrazos La distancia horizontal desde la punta del sillín a la parte trasera del apoyabrazo.</p>
	<p>Alcance a Puño La distancia horizontal desde la punta del sillín a la parte delantera de la maneta.</p> <p>Caída de Puño La distancia vertical desde el centro del sillín a la parte delantera de la maneta. Un valor negativo significa que la maneta está por debajo del sillín.</p>		<p>Caída Apoyabrazos La distancia vertical desde el centro del sillín a la parte superior del apoyabrazo. Un valor negativo significa que el apoyabrazo está mas bajo que el sillín.</p> <p>Ángulo Puño El ángulo entre la horizontal y la línea de agarre de la maneta trazada. Un valor positivo significa que la parte delantera de la maneta está mas alta que la trasera.</p>
	<p>Alcance Apoyabrazos a Maneta La distancia horizontal de la parte trasera del apoyabrazo a la parte delantera de la maneta.</p>	 <p>ARMPAD</p>	<p>Ancho Apoyabrazos La distancia 3D desde el medio de los apoyabrazos si ambos fueron trazados. Si no, dos veces la distancia perpendicular desde el plano de la bici al centro del apoyabrazo trazado.</p>
 <p>GRIP WIDTH</p>	<p>Ancho de Puño La distancia 3D entre el centro de las manetas si ambas fueron trazadas. Si no, dos veces la distancia perpendicular del plano de la bici al centro de la maneta trazada.</p>		

CLAVE	DESCRIPCIÓN/DEFINICIÓN	CLAVE	DESCRIPCIÓN/DEFINICIÓN
Definiciones de Bicicleta de Montaña			
	<p>Alcance a Puño La distancia horizontal desde la punta del sillín al centro de la maneta.</p> <p>Caída de Puño La distancia vertical desde el centro del sillín al centro de la maneta. Un valor negativo significa que la maneta está mas baja que el sillín.</p>		<p>Altura de Manillar La distancia vertical desde la parte superior del manillar al centro de la maneta.</p>
	<p>Ángulo de Barrido del Manillar Ángulo de vista superior entre el eje del anclaje del manillar y la línea desde el centro del manillar al centro de la maneta.</p>		<p>Ancho de Puño La distancia 3D entre el centro de las manetas si ambas fueron trazadas. Si no, dos veces la distancia perpendicular del plano de la bici al centro de la maneta trazada.</p>
	<p>Ancho de Manillar La distancia 3D entre los extremos más anchos de las manetas si ambas fueron trazadas. Si no, dos veces la distancia perpendicular del plano de la bici al centro de la maneta trazada.</p>		



DEFINICIONES DE MEDIDAS DE CICLISTA

Inteligencia/Promedio de Pedalada

Un proceso desarrollado por Retul para aislar cada pedalada en un periodo de captura y realizar un promedio de nuestras mediciones a través de esas pedaladas. Las mediciones en el tren inferior tienen inteligencia de pedalada, mientras que las mediciones del tren superior representan promedios del periodo de captura completo

Vantage 3D Motion Capture

El sistema Vantage utiliza una tecnología llamada Motion Capture para grabar los movimientos del ciclista a través de la digitalización de marcadores anatómicos. El Sistema Vantage 3D Motion Capture es el único sistema de captura de movimiento en 3D específico para ciclismo del mundo, que captura datos en tiempo real. Los patrones de movimiento, alineaciones y ángulos corporales generados en 3D están considerados el estándar de referencia en precisión en la ciencia del deporte, así como en otros campos como el de los video juegos, películas, y medicina clínica.

CLAVE	DESCRIPCIÓN/DEFINICIÓN	CLAVE	DESCRIPCIÓN/DEFINICIÓN
	<p>Tobillo Mínimo Dorsiflexión máxima en cualquier punto de la pedalada definido por la línea del ángulo de rodilla y la línea del talón-pie.</p> <p>Tobillo Máximo Flexión plantar máxima en cualquier punto de la pedalada definido por la línea del ángulo de rodilla y la línea del talón-pie.</p>		<p>Rango de Tobillo La diferencia entre ángulo de tobillo máximo y mínimo.</p>
	<p>Ángulo Tobillo Arriba El ángulo del tobillo en la parte superior de la pedalada (0 grados).</p>		<p>Ángulo Tobillo Adelante El ángulo del tobillo en la parte delantera de la pedalada (90 grados).</p>
	<p>Ángulo Tobillo Abajo El ángulo del tobillo en la parte inferior de la pedalada (180 grados).</p>		<p>Ángulo Tobillo Atrás El ángulo del tobillo en la parte inferior de la pedalada (270 grados).</p>
	<p>Flexión de Rodilla Máxima Flexión máxima de la rodilla en cualquier punto de la pedalada definido por la línea de rodilla-cadera y la línea de rodilla-tobillo.</p> <p>Extensión de Rodilla Máxima Extensión máxima de rodilla en cualquier punto de la pedalada definido por la línea de cadera-rodilla y la línea de rodilla-tobillo.</p>		<p>Ángulo de Rango de Rodilla La diferencia entre ángulo de flexión y ángulo de extensión de rodilla.</p>
	<p>Ángulo de Cadera Cerrado El ángulo más cerrado de cadera definido por los marcadores de rodilla, cadera y hombro.</p>		<p>Ángulo de Espalda El ángulo de la espalda respecto a la horizontal definido por los marcadores de cadera y hombro.</p>
	<p>Ángulo de Cadera Abierto El ángulo más abierto de la cadera definido por los marcadores de rodilla, cadera y hombro.</p>		
	<p>Rango Ángulo de Cadera La diferencia entre ángulo de cadera abierto y cerrado.</p>		<p>Ángulo de Codo El ángulo del codo definido por los marcadores de hombro, codo y muñeca.</p>
	<p>Ángulo de Hombro a Muñeca El ángulo del hombro definido por los marcadores de cadera, hombro y muñeca.</p>		
	<p>Ángulo de Hombro a Codo El ángulo del hombro definido por los marcadores de cadera, hombro y codo.</p>		

CLAVE	DESCRIPCIÓN/DEFINICIÓN	CLAVE	DESCRIPCIÓN/DEFINICIÓN
	<p>Ángulo de Antebrazo El ángulo del antebrazo respecto a la horizontal definido por los marcadores de codo y muñeca. Un número positivo indica que la muñeca está más alta que el codo.</p>		<p>Rodilla por Delante del Pie El retroceso del marcador de rodilla respecto al marcador del pie capturado en la arte delantera de la pedalada [3h o 90 grados con el suelo]. Un número negativo indica una rodilla que está por detrás de neutra.</p>
	<p>Rodilla por Delante del Eje EL retroceso del marcador de rodilla relativo al eje del pedal a las 3h en la pedalada (90 grados en fase de empuje).</p>		<p>Varo/Valgo Rodilla La inclinación lateral entre los marcadores de rodilla y pie. Un número negativo indica rodilla en valgo. Un número positivo indica rodilla en varo.</p>
	<p>Desplazamiento Lateral de Pie con Cadera La inclinación lateral entre los marcadores de cadera y pie. Un número negativo indica que la cadera está por fuera del pie. Un número positivo indica que la cadera está por dentro del pie.</p>		<p>Desplazamiento Lateral de Muñeca con Hombro La inclinación lateral entre los marcadores de hombro y muñeca. Un número negativo indica que la muñeca está por dentro del hombro (bici TT). Un número positivo indica que la muñeca está por fuera del hombro (MTB).</p>
	<p>Pie de Nivel Promedio El ángulo del pie respecto de la horizontal definido por los marcadores de talón y antepie.</p>		<p>Mín Rotación Pie El ángulo de rotación mínimo del pie respecto al plano de la bici definido por los marcadores del talón y el antepie. Un número negativo indica que el pie está rotado hacia afuera (talón más cerca de la bici que el antepie). Un número positivo indica que el pie está rotado hacia adentro (antepie más cerca de la bici que el talón).</p>
	<p>Máx Rotación de Pie El ángulo de rotación máximo del pie respecto al plano de la bici definido por los marcadores del talón y antepie. Un número negativo indica que el pie está rotado hacia afuera (talón más cerca de la bici que el antepie). Un número positivo indica que el pie está rotado hacia adentro (antepie más cerca de la bici que el talón)</p>		<p>Rotación Pie Promedio El ángulo medio de rotación del pie respecto al plano de la bici definido por los marcadores del talón y el pie. Un número negativo indica que el pie está rotado hacia afuera (talón más cerca de la bici que el antepie). Un número positivo indica que el pi está rotado hacia adentro (antepie más cerca de la bici que el talón).</p>
	<p>Recorrido de Inclinación de Rodilla Ángulo del plano frontal del recorrido creado por el movimiento del marcador de la rodilla respecto a la vertical. Un número positivo indica que la rodilla tiende hacia afuera en la parte alta de la pedalada. Un número negativo representa que la rodilla tiende hacia adentro en la parte alta de la pedalada. Mira la vista frontal del recorrido de la rodilla para obtener una representación visual de esta medición.</p>		<p>Recorrido Lateral de Rodilla La magnitud del movimiento lateral de la rodilla.</p>
	<p>Recorrido Vertical de Cadera La magnitud del movimiento vertical de la cadera.</p>		<p>Recorrido Lateral de Cadera La magnitud del movimiento lateral de la cadera.</p>

CLAVE	DESCRIPCIÓN/DEFINICIÓN	CLAVE	DESCRIPCIÓN/DEFINICIÓN
	<p>Longitud de Muslo Longitud del segmento cadera/rodilla.</p>		<p>Vertical de Cadera a Muñeca Desplazamiento vertical de la muñeca respecto al marcador de la cadera.</p>
	<p>Longitud de Tibia Longitud del segmento rodilla/tobillo.</p>		<p>Horizontal de Cadera a Muñeca Desplazamiento horizontal de la muñeca respecto al marcador de la cadera.</p>
	<p>Vertical de Cadera a Codo Desplazamiento vertical del codo respecto al marcador de la cadera.</p>		<p>Horizontal de Cadera a Codo Desplazamiento horizontal del codo respecto al marcador de la cadera.</p>
	<p>Potencia de Salida La potencia media y máxima calculada o potencia del usuario durante el tiempo grabado.</p>		<p>Vista Frontal de Rastro de Rodilla Izquierda Medición del recorrido de la rodilla; verde es fase de empuje; rojo es fase de recuperación. El cono azul representa +/- 3 grados en la inclinación del ángulo de rodilla.</p>
	<p>Velocidad La velocidad media y máxima de la rueda trasera durante el tiempo grabado.</p>		
	<p>Cadencia El número de pedaladas por minuto medio y máximo definido por el índice de medición del pie.</p>		