



BIKE FIT:

Nuestro proceso es la combinación de dos sistemas de Bike Fit, esto adicional a toda nuestra experiencia, nos hace lograr un gran resultado de forma integral.

Para el mejor análisis de cada atleta siempre consideramos y evaluamos lo siguiente:

Pilares

1. Las necesidades y objetivos específicos del Ciclista / Triatleta.
2. Técnica.
3. Fortalezas y debilidades en cuanto a fuerza y elasticidad, condiciones especiales; lesiones, cirugías, etc.
4. Medidas antropométricas y puntos de contacto. (Sillín, pedales y manubrio).
5. Evaluación biomecánica, (Validación de ángulos del cuerpo sobre la bici).
6. Sensaciones de cada Atleta.

Nuestro objetivo final es lograr una solución 100% enfocada y personalizada de cada individuo.

Este servicio aplica para Ciclistas y/o Triatletas que:

- No han hecho ningún tipo de ajuste a su bicicleta. (Tanto nueva como usada).
- Presentan alguna molestia o dolores al rodar.
- Buscan incrementar confort y eficiencia, pudiendo ser para un Gran Fondo, Triatlones Sprints / Olímpicos / Ironmans. O simplemente para disfrutar las salidas de la bicicleta los fines de semana.

El Bike Fit es la personalización de la bicicleta en cada individuo, para prevenir lesiones, incrementar rendimiento y mejorar sensaciones, y aplica para personas que simplemente quieren disfrutar mas de su bicicleta, como para los que compiten siempre por un podio.





Sesiones:

El servicio consta de hasta dos sesiones, en la primera se evalúan los 6 pilares que sustentan nuestro método, con dicho ajuste el Atleta deberá de probar su bicicleta, para que posteriormente nos pueda dar una retroalimentación de las sensaciones en la “vida real”, es decir rodando la bicicleta en la Carretera / Montaña / Trainer. La duración de esta sesión depende si la bici es de MTB, Ruta o TT, y puede durar de 1:30, hasta 3 horas.

La segunda sesión tiene como objetivo validar y lograr un ajuste mas preciso, según lo percibido por el Atleta. Esta sesión dura de 30 a 45 minutos, y también funciona cómo garantía de nuestro Bike Fit. Esta sesión se puede agendar de 2 a 3 semanas posteriores a la primera cita, y hasta 3 meses después de la primera sesión.

Durante el proceso, el ciclista es informado sobre los fundamentos de cada ajuste para que pueda adicionalmente mejorar su técnica.

De igual forma pueden sugerirse actividades adicionales (Estiramientos, fortalecimiento de partes específicas del cuerpo, descargas, evaluación de Fisioterapeutas, etc.), y en caso de ser necesario cambio de piezas de la bici; como puede ser asiento, potencia o manubrio.





Problemas que este servicio puede ayudar a minimizar / resolver:

- Dolor en cuello, trapecios, hombros y espalda baja.
- Adormecimiento en manos, pies y/o zona genital.
- Pedaleada irregular / falta de fuerza y fluidez.

Reporte de Bike Fit:

Después de la segunda sesión se hace el levantamiento de las medidas de la bicicleta, para que en caso de que la bicicleta sea desarmada o desajustada, contemos con las medidas originales del Bike Fit.

Sizing:

Al realizar el Bike Fit con nosotros cuentas con un soporte de Sizing. Este es un servicio en el caso o casos en los que quieras comprar o cambiar tu bici, pues nosotros ya al conocerte y de la mano de tus medidas te asesoramos sin costo para que así puedas elegir la mejor geometría y talla.

Síguenos en **Instagram:** https://www.instagram.com/bike_fit_mx/

Quieres mas información visita nuestras **Páginas:** www.bikefit.mx y www.gurucycling.mx



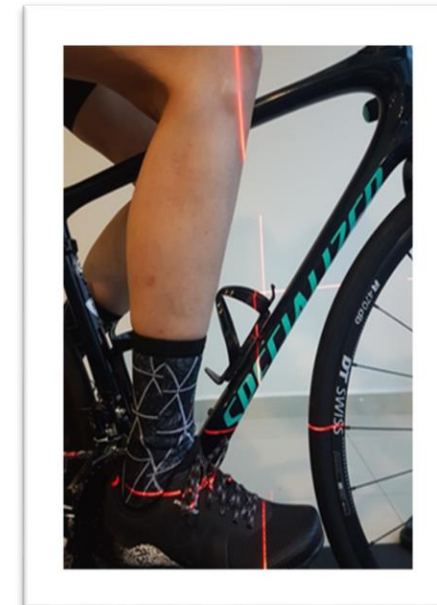
BIKE FIT MX
CYCLE LAB

Nombre: Padel, Yoga, Ojo con Artrosis en pies. Edad: 1.78, Edad 58, Peso: 72.
Sexo: Masculino. Diagnóstico: Medios y grandes fondos, bici nueva. Nivel: Intermedio.

VISITA 1 ORIGINAL		VISITA 1 FINAL	
MODEL	STAR WIND	MODEL	STAR WIND
STEM LENGTH	100 mm	STEM LENGTH	100 mm
SPACER HEIGHT	3 cm	SPACER HEIGHT	3 cm
HANDLEBAR	620 mm	HANDLEBAR	620 mm
SHFT HOODS	WOOD TILT HANDLE	SHFT HOODS	WOOD TILT HANDLE

SI	57	SI	57
SI	65 cm	SI	65 cm
SI	24.8 cm	SI	24.8 cm
SI	47.2 cm	SI	47.2 cm
SI	64 cm	SI	64 cm

Saddle Tilt Angle: -4.5°
Saddle Height: 73.5 cm
Saddle Setback: 28 cm
Grip Reach from BB: 54.5 cm





BIKE FIT MX
CYCLE LAB



	DETALLE DE NUESTROS SERVICIOS			
	Bike Fit by Guru	Bike Fit Premium	Sizing By Guru	Sizing
Validación de objetivos / necesidades.	🎯	🎯	🎯	🎯
Validación de técnica /postura.	🎯	🎯	🎯	
Evaluación de fuerza, elasticidad y condiciones específicas.	🎯	🎯	🎯	🎯
Evaluación de puntos de contacto (Manubrio y mandos, pedales / calas y sillín / isquiones).	🎯	🎯		
Validación biomecánica.	🎯	🎯	🎯	
1° cita.	🎯	🎯	🎯	🎯
2° cita.	🎯	🎯		
Reporte de medidas.	🎯	🎯	🎯	🎯
Ajuste de medidas en tiempo real, comparativa de varios escenarios de posturas y configuraciones.	🎯		🎯	
Ajuste de la bicicleta.	🎯	🎯		
Soporte y asesoría para compra de bici nueva.	🎯	🎯	🎯	🎯
Opción de búsqueda en casi todas las marcas de bicis para la elección de talla exacta y/o variantes.	🎯		🎯	