



## I SERVIZI DI LEONARDO GIORDANI

Con Leonardo Giordani vengono verificati gli assetti per ogni specialità di corsa in bicicletta:

Strada, Mountain Bike, 26'', 27.5'', 29'', Crono, Triathlon

### **TEST BIOMECCANICO COMPLETO: 150 EURO**

In cosa consiste. Ecco tutte le tappe di una procedura articolata:

- Misurazione Antropometrica
- Valutazione Posturale
- Elaborazione dei Parametri di Assetto
- Scelta e Regolazione degli Appoggi (Tachette, Sella, Manubrio)
- Assetto Test Dinamico e Controllo Efficienza con Cicloergometro SRM
- Video Analisi e Analisi Computerizzata della Pedalata
- Compenso Asimmetrie e Allineamento Assetto Frontale
- Programma Telaio Ideale e/o Ricerca Taglia Ideale
- Riporto Misure su Banco Professionale

### **Cosa bisogna portare come materiale personale:**

• Bicicletta • Abbigliamento per praticare ciclismo • Scarpe • Accertamenti medici eventualmente effettuati (Radiografie, TAC, RMN)

Durata della visita: 2 ore

### **TEST BIOMECCANICO BASE: 120 EURO**

In cosa consiste:

- Misurazione Antropometrica
- Elaborazione dei Parametri di Assetto
- Scelta e Regolazione degli Appoggi (Tachette, Sella, Manubrio)
- Video Analisi Computerizzata della Pedalata
- Riporto Misure su Banco Professionale
- Programma Telaio Ideale e/o Ricerca Taglia Ideale
- Consegna Dati e Certificazione
- Assetto su bici propria e Controllo Efficienza

Cosa bisogna portare come materiale personale:

• Bicicletta • Abbigliamento per praticare ciclismo • Scarpe Durata della visita: 1 ora e 20'



**ECCO NEL DETTAGLIO IL LISTINO :**

### **BIOMECCANICA**

• Misurazione Antropometrica	€ 40,00
• Misurazione e Regolazione Bici	€ 30,00
• Regolazione Tacchette	€ 20,00
• Scelta e Regolazione Sella o manubrio	€ 20,00
• Test Biomeccanico Base	€ 120,00
• Test Biomeccanico Base, 2 BICI STRADA o MTB	€ 180,00
• Test Biomeccanico Completo	€ 150,00
• Test Biomeccanico Stagionale	€ 100,00

### **TEST VALUTAZIONE FUNZIONALE**

**TEST INCREMENTALE, CADENZA POTENZA € 90,00**

(Test su cicloergometro SRM, rilevamento dei dati di Potenza, Frequenza Cardiaca nei range di allenamento)

**TEST INCREMENTALE, CADENZA POTENZA + PLICOMETRIA € 100,00**

(Test su cicloergometro SRM, rilevamento dei dati di Potenza, Frequenza Cardiaca nei range di allenamento, calcolo della percentuale di grasso nel proprio corpo)

**TEST INCREMENTALE, CADENZA POTENZA + ALLENAMENTO 1 MESE € 140,00**

(Test su cicloergometro SRM, rilevamento dei dati di Potenza, Frequenza Cardiaca nei range di allenamento, un mese di allenamento)

**TEST INCREMENTALE, CADENZA POTENZA, PLICOMETRIA + ALLENAMENTO 1 MESE € 150,00**

(Test su cicloergometro SRM, rilevamento dei dati di Potenza, Frequenza Cardiaca nei range di allenamento, calcolo della percentuale di grasso nel proprio corpo, un mese di allenamento)

### **PROGRAMMI DI ALLENAMENTO**

**3 MESI + 2 TEST + PLICOMETRIA (Assistenza mail o telefonica) da personalizzare**

**6 MESI + 2 TEST + PLICOMETRIA (Assistenza mail o telefonica) da personalizzare**

**1 ANNO + 3 TEST + PLICOMETRIA (Assistenza mail o telefonica) da personalizzare**

**Analisi dei file di allenamento mensile su atleti dotati di misuratore di potenza + da personalizzare**

**Analisi dei file di allenamento settimanale su atleti dotati di misuratore di potenza + da personalizzare**

Mobile: +39 347 94 62 621

E-mail: [biomeccanicapt@gmail.com](mailto:biomeccanicapt@gmail.com)

**[www.leonardogiordani.com](http://www.leonardogiordani.com)**