

Entrenadores 2.0



Lesión = ↓ Entrenamiento ≠ Rendimiento

Hombres: 4 lesiones por cada 1000h de entreno
Mujeres: 3,78 lesiones por cada 1000h de entreno



Hombro zona más afectada → Prevalencia entre 40% y 91%

Florian Wanivenhaus, MD, Alice J. S. Fox, MSc, Salma Chaudhury, MD PhD, and Scott A. Rodeo, MD (2012)

% de lesión

- Entre el 24% y 65%
- Entre el 19,4 y el 79,3%



Taunton et al., 2002
van Gent et al., 2007

Epidemiología de Lesiones en Ciclismo

Lesiones por sobreuso: 85%

- Knee: 24-62%
- Low back pain: 3-31%
- Neck pain: 3-66%



Corey Kunzer, Paul Yerhot, Becca Gusmer (2017)