

## Dolor lumbar y ciclismo



### DOLOR LUMBAR Y CICLISMO

**COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO**  
Los desequilibrios en la activación muscular del núcleo y la musculatura espinal son factores de riesgo para la lumbalgia en ciclistas

**FUERZA**  
Los ciclistas con dolor lumbar tenían menor grosor de los músculos transverso del abdomen y multifidos lumbares

**POSTURA**  
Los sujetos con dolor lumbar adoptaron mayor flexión lumbar sobre la bici

*Streisfeld, G.M. y col (2017) y Rostami M. (2015)*

El dolor en la parte baja de la espalda es uno de los males con mayor prevalencia en ciclistas. En esta infografía te presentamos algunas de sus posibles causas y en nuestras formaciones te aportamos herramientas para prevenirlo.

Autor: José Manuel Espinazo

**Link to Original article:** <https://www.barbadocycling.es/blog/dolor-lumbar-y-ciclismo?elem=97345>