

biomecánica, bicicleta, mtb

Biomecánica

Excel para realizar los cálculos → <http://www.pcrompepiernas.com/Biomecanicaciclistav7.xls>

Calas

Las calas deben de estar entre 5 y 10mm por detrás de la cabeza del primer metatarso del pie cuando colocamos el pie plano y la biela en posición horizontal.

<https://www.pedalesyzapatillas.com/salud/biomecanica-colocar-correctamente-las-calas/>

Sillin

Altura

Colocar el talón de uno de tus pies en el pedal y estira tu pierna lo máximo posible. Verifica que cuando estés en ruta, la extensión máxima de la pierna debe hacer un ángulo de aproximadamente 30 grados

Posición

Hay que usar una plomada y situar el eje de la rodilla sobre el eje del pedal cuando la biela está en posición horizontal, es decir, el momento en el que más fuerza se ejerce sobre el pedal. Cuanto más adelantado esté el sillín, más peso tendrán que soportar las manos y los brazos.

Manillar

Altura

Posición

Referencias

- <http://www.ciclismoafondo.es/preparacion-fisica/biomecanica-ciclismo/articulo/biomecanica-posicion-bicicleta>
- <http://www.rodadas.net/2007/12/13/sillines-ii-como-regular-bien-el-sillin/>
- <http://nomaslesiones.com/news/principales-dolencias-por-mal-ajuste-de-la-bicicleta/index.html>

From:

<http://wiki.intrusos.info/> - **LCWIKI**

Permanent link:

<http://wiki.intrusos.info/doku.php?id=varios:mtb:bicicleta&rev=1528839122>

Last update: **2023/01/18 14:21**

