

[mtb](#), [mountain bike](#), [btt](#)

MTB

<https://tuvalum.com/blog/como-elegir-la-talla-de-bicicleta-correcta/>

Mecánica

- <http://tecnologiabicicletas.blogspot.com.es/p/mecanica-de-bicicletas.html>
- <http://www.mountainbike.es/bici-facil/repara-y-ajusta/articulo/coloca-bien-tus-calas>
- [calcular presión ruedas](#)
- <http://www.7newtons.com/>

Aligerar bicicleta

- cambiar manillar y/o potencia
- cambiar tornillos por otros de titanio
- cambiar cuadro aluminios conificados y mecanizados (series 6000 y 7000) o de carbono
- reducir número de platos
- cambiar tija por otra de aluminio 7050, carbono o de Keramic (mezcla de carbono y fibras cerámicas)
- cambiar sillín a carbono
- llantas cambiar a tubulares o de carbono
- neumáticos → reducir tpi

Materiales

Horquillas

- [elegir horquilla](#)
- <http://diariodeuncampista.com/2016/02/gamas-en-el-mtb-grupo-sr-suntour/>
- <http://diariodeuncampista.com/2015/10/gamas-en-el-mtb-grupo-rockshox/>
- <http://diariodeuncampista.com/2015/08/gamas-en-el-mountain-bike-grupo-fox/>

Protecciones

Protecciones de cadera:

- Assos H RALLYBOXER_S7
- Assos T.RALLYSHORTS_S7 (con tirantes)

Rodilleras:

- rodilleras 661 rage
- Bluegrass Solid

Coderas:

- Coderas/protector de antebrazo 661 Race

Torso

- Bluegrass Armour B&S D30
- Protector de espalda Race Face Flank Core D30
- Interior Nukeproof Critical Armour
- chaleco Bluegrass Armour Lite D30

Potencia

- <https://bicilink.com/blog-ciclismo/como-elegir-una-potencia-para-bicicleta/>

Cubiertas

se suele usar un neumático de mayor grosor en la llanta delantera y más estrecho en la trasera.

- <http://www.comunidadbiker-mtb.com/elegir-las-cubiertas-neumaticos-bicicleta-montana-mtb/>
- <http://www.bike-chollos.com/10-cubiertas-de-montana-tubeless-ready-rally-29/>
- <http://blog.retto.com/como-elegir-cubiertas-mtb/>

Orientación

- <http://www.centrobttalcornocales.com/el-centro-btt/como-seguir-las-ruta>
- <http://www.nosegps.com/es/articulos/gps-para-btt/>

Ejercicios

- <http://www.caribbeanfit.com/2015/07/cuatro-ejercicios-para-mejorar-tu-equilibrio-en-bicicleta/>
- <http://www.mountainbike.es/entrenamiento-mtb/entrenamiento/articulo/Ponte-en-forma-seis-semanas-entrenamiento-mtb>
- <https://www.todomountainbike.net/art/dos-rutinas-de-entrenamiento-para-mejorar-potencia-y-tecnica-sobre-la-bicicleta>

Conducción

- Repartir bien el peso. En las bajadas retrasar el peso y bajar pecho sacando los codos hacia fuera
- Frenar siempre de forma gradual y constante, sólo con uno o dos dedos
- <https://www.todomountainbike.net/art/la-presion-correcta-en-las-cubiertas-de-mountain-bike>
- <http://www.comunidadbiker-mtb.com/category/tecnicas-de-conduccion/>
- <https://www.mtbpro.es/tags/baja-con-eva-castro>

Personalización

- <http://diariodeuncampista.com/2014/12/pegatinas-personalizadas-para-tu-bicicleta/>
- <http://www.bicirace.com/5-productos-ciclistas-baratos-deberias-comprar-ya-aliexpress/>

Rutas

- <http://www.rodadas.net/2012/05/08/danubio-en-bici/>

Referencias

- <http://blog.retto.com/aligerar-mtb-por-menos-de-100-euros/>
- <https://tuvalum.com/blog/ruedas-clave-bicicleta-ligera/>

From:

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

Permanent link:

<http://wiki.intrusos.info/doku.php?id=varios:mtb&rev=1526650610>

Last update: **2023/01/18 13:58**

