biomecánica, bicicleta, mtb

Biomecánica

Tabla equivalencias entre formatos de tallas.

Generalmente se suele asociar la elección de la talla de la bicicleta a la altura del ciclista, pero debes saber que esto debe ser siempre una orientación, ya que la medida más fiable es medir la entrepierna

Altura en cm	Centímetros	Pulgadas	Talla Universal
155-160	47,48,49,	14	XS
160-165	49,50,51	14-16	S
165-170	51,52,53	14-16	S
170-175	53,54,55	17-18	M
175-180	55,56,57	18-19	M
180-185	57,58,59	20,21	L
185-190	59,60,61	21,22	L
+190	+61	22	XL

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

El sillín estará a la altura correcta cuando al estirar la pierna, con la biela en posición vertical, el talón descanse plano sobre el pedal.



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
- https://www.sport.es/labolsadelcorredor/como-saber-la-talla-de-bicicleta/

From:
https://wiki.intrusos.info/ - **LCWIKI**

Permanent link:
https://wiki.intrusos.info/doku.php?id=varios:mtb:bicicleta

Last update: **182023/01/ 13:37**