

REGULACIÓN DE LA ALTURA DEL SILLÍN

Partiendo de que nuestra bicicleta es de nuestra talla, vamos a dar unos pasos a seguir para una correcta regulación del sillín. Esta medida es sumamente importante, pues con una altura errónea podríamos llegar a tener lesiones físicas. Si circulamos demasiado bajo en la bicicleta, las piernas trabajarán encogidas y no podrán aprovechar toda la fuerza muscular, tendrán que trabajar más para alcanzar una misma velocidad y por tanto nos fatigaremos antes y generaremos tensión en ligamentos, cartílagos y tendones... Si vamos demasiado alto, ocurrirá lo mismo que en el caso anterior, no nos fatigaremos tanto, pero la articulación trabajará forzada y nos podría acarrear lesiones.

Para empezar, vamos a utilizar un viejo truco que sigue dando buenos resultados en la actualidad. El sillín debe de estar en posición horizontal.

La altura la ajustaremos de forma que estando sentado sobre el sillín con el talón apoyado en el pedal, en su posición más alejada, la pierna debe de quedar totalmente extendida sin forzar la postura, tal y como se muestra en la foto:



Durante el pedaleo, la rodilla ha de quedarnos ligeramente acodada en la misma posición del pedal, quedando de la siguiente manera:



Ahora vamos a regular la posición de pedaleo. Una vez montado en la bicicleta y con las bielas en posición horizontal, con la ayuda de una plomada (cualquier cuerdecilla nos servirá) vamos a ver si nuestro sillín está muy adelantado o atrasado. Si estas situado en posición correcta de pedaleo, la plomada que colocaremos en la rótula debe pasar por el centro del eje del pedal, o caer como máximo 1 o 2 cms. mas atrás. De no ser así moveremos el sillín hasta encontrar la posición adecuada. En la foto, la línea roja simularía nuestra plomada.

