

# LOS PEDALES

TIEMPO ESTIMADO 35'  
DIFICULTAD *lll*

## HERRAMIENTAS ✂

- Llaves allen de 3, 4 y 8 mm.
- Llave plana 15 mm.
- Destornillador de estrella

## ¡Enganchado!

**LOS PEDALES AUTOMÁTICOS SON UN MECANISMO QUE HAY QUE REVISAR.** Si colocamos las calas mal podemos sufrir molestias en las rodillas, o si usamos los muelles con una tensión incorrecta podemos llegar a dar con los huesos en el suelo en alguna situación.



**1** Si cambias los pedales por primera vez puede que te topes con el problema de las roscas. El derecho (R) aprieta en sentido normal, es decir, en sentido de las agujas del reloj, pero el izquierdo (L) tiene rosca inversa. Según la marca necesitarás una llave plana de 15 mm. o una Allen de 8 mm.

**2** Elige la tensión del muelle que mejor se adapte a tus preferencias. Si es la primera vez que los usas te recomendamos que empieces desde el mínimo para luego ir subiendo en dureza. Al aflojar ten cuidado no llegues al extremo ya que se puede llegar a desenroscar completamente.

**3** Al colocar la cala en la zapatilla, procura que no quede ni muy adelantada ni muy atrasada para equilibrar la tensión de los músculos delanteros y traseros de la pierna. Lo correcto es alinear el metacarpiano (primera articulación del dedo corazón del pie) con el eje del pedal.

**4** El pie debe quedar paralelo a la biela una vez enganchada la zapatilla en el pedal. Si el talón queda hacia fuera o hacia dentro pueden aparecer molestias e incluso lesiones en las rodillas. De no quedar completamente paralelo, es más tolerable que quede ligeramente hacia la biela.