

## AVERIGUA LA TALLA DE TU BICI

Si tu bici no es de tu talla no vas a poder disfrutar de ella. Aquí te ayudamos a averiguar tu talla...



Noticias Relacionadas

### ¿TIENES EL SILLÍN A LA ALTURA CORRECTA?

La talla se expresa en pulgadas o en centímetros y corresponde, dependiendo de cómo mida el fabricante, a la distancia entre el centro del eje de pedalier a la intersección del tubo del sillín con el horizontal, o hasta el tope del tubo del sillín, o hasta el centro virtual donde cortarían un tubo horizontal.

Por todo ello, decir que tu talla es una 17" puede que te sirva como referencia, pero es probable que en ciertas marcas una 17" te quede exageradamente grande o pequeña. Por eso cobra especial importancia **saber tu longitud de pierna** y, a partir de ahí, la **altura del sillín** y tu talla ideal.

#### **Cómo medir la longitud de tus piernas:**

Colócate descalzo con los pies contra una pared y sujeta lo más arriba posible entre tus piernas un libro, apoyándolo en el perineo. Los centímetros que hay desde el lomo hasta el suelo son los que miden tus piernas. Multiplica el valor por 1,09 si eres chico o 1,07 si eres chica y ya tienes la altura del sillín.

#### **Cómo medir la altura del sillín**

Coloca las bielas en línea con el tubo vertical para situar los pedales en el punto más alejado del sillín. Mide desde el centro del eje del pedal hasta la parte superior del sillín, siempre siguiendo la línea del tubo vertical.

#### **Hay dos formas de calcular la altura correcta del sillín:**

- La primera es "de andar por casa" y consiste en situarse encima de bici, poner los talones sobre los pedales estando en su punto más alejado y colocar el sillín lo más alto posible sin que tu cadera pierda su paralelismo con el suelo, es decir, sin forzar la pierna para llegar al pedal. Con esta medida el punto exacto está muy cerca y con un margen de +/- 1 cm es imposible que no encontremos "nuestro punto".
- La segunda es una nueva fórmula matemática, en la que le influye la longitud de las bielas. Consiste en multiplicar tu longitud de pierna por 1,09 si eres hombre o 1,07 si eres mujer. La medida resultante indica la altura del sillín tomando como punto de partida el eje del pedal cuando las bielas están lo más alejadas posibles, siguiendo una línea a continuación del tubo de sillín.

## EQUIVALENCIA DE TALLAS

TALLA	PULGADAS
XS	13 y 14
S	15 y 16
M	17 y 18
L	19 y 20
XL	21 y 22
XXL	23 y 24

### ¿ENTONCES CUÁL ES MI TALLA?

Calcula tu talla ideal...

1. Descálzate y apoya la espalda en una pared.
2. Colócate una escuadra (un libro también vale) en el perineo y mide hasta el suelo. Multiplica esta medida por 0.21 y ya tienes la talla aproximada en pulgadas (de eje de pedalier a tope de tubo vertical).
3. Multiplica esta misma medida por 0.88 y ya tienes la altura del sillín, desde el eje del pedalier a la base superior del sillín.

Entrepierna (cm.)	Pulgadas/Cm. Subjetiva	TALLA
71-72	15/ 38	XXS
73-74	15,5/ 39	XS
75-78	16/ 40	S
79-82	17/ 43	M
83-84	17,5/ 44	M
85-88	18/ 45	M
89-90	19/ 48	L
91-92	19,5/ 49	L
93-96	20 50	XL
97-98	20,5/ 52	XL
99-100	21/ 53	XXL

Nota: 1"= 2,54 cm.

[ADAPTA TU BICI A TUS MEDIDAS](#)

[ADAPTA TU BICI A TU ESTILO](#)

[10 ERRORES CLÁSICOS CUANDO HABLAMOS DE TALLAS](#)

<http://www.mountainbike.es/front/noticia/2c90a88c193208f3011937d2b0a700bb>