

## ADAPTA TU BICI A TUS MEDIDAS

Una misma bici, con una misma talla, ofrece varias formas de adaptación a tu propia anatomía...

Por: Luis Muñoz





Pasa a veces, pero no es frecuente. Las marcas, con sólo cuatro, cinco o seis tallas quieren adaptarse a todas las personas entre 1,5 y 2,2 metros de estatura, pero no siempre es suficiente. Por ello lo habitual es que nos encontremos entre dos tallas y nos asalte la duda: ¿cuál nos quedamos?

Lo primero es intentar probarse las dos ya que, digan las fórmulas lo que digan, el "feeling" de subirte a una bici es lo que no falla. De todos modos, y si realmente no has notado unas diferencias decisivas entre las dos, ten en cuenta que la más pequeña será algo más manejable y divertida mientras que la mayor te dará más de estabilidad en los descensos y una postura más deportiva.

En cualquiera de los dos casos ya sabes que deberás negociar con la tienda el cambio de componentes como la potencia y la tija para adaptarte al 100%. Cuando afrontes estos cambios ten en cuenta que notarás grandes cambios con sólo variar 10 mm la longitud de la potencia o intercambiando los anillos separadores de la dirección. Prueba dándote pequeñas vueltas con la bici hasta conseguir el compromiso ideal entre comodidad y deportividad.

### **Cómo adaptar nuestra bici a nuestras medidas**

**Variando la longitud de la potencia** conseguiremos acercar o alejar el manillar y por tanto, erguir o tumbar nuestra espalda, adelantando o atrasando el peso. Más larga implica menos comodidad y mejor comportamiento en subidas; más corta, todo lo contrario. Duda que una bici sea de tu talla si para estar a gusto varías en más de dos centímetros la longitud de la potencia original.

**Hay dos tipos de tija, recta o con retraso.** Las retrasadas varían entre los 5 y 30 mm. Si te encuentras muy tumbado sobre la bici y la sientes amplia, cámbiala por una recta para sentarte más encima de los pedales. Si la bici, por el contrario, te queda algo justa, descomprimirás tu postura con una tija con más retraso. Ten como referencia que los estudios indican que con la rótula debe quedar sobre el eje del pedal con la biela adelantada en horizontal.

**Los espaciadores de dirección suelen ser de 5 ó 10 mm.** Colocándolos por encima o por

debajo de la potencia conseguirás que el manillar quede más alto o más bajo. Un caso extremo sería invertir la potencia. Considera que una altura diferente de manillar también afecta a la posición de la espalda, yendo más o menos erguidos al pedalear.

[AVERIGUA TU TALLA](#)

[ADAPTA TU BICI A TU ESTILO](#)

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