

REDUCE LESIONES: MEJORA LA POSTURA EN BICICLETA

Moverse en bicicleta es una experiencia gratificante desde varios puntos de vista (salud, movilidad, impacto ecológico, etc.). Sin embargo, pedalear en una bicicleta con un sillín muy alto o los pedales a una distancia mayor a nuestras piernas puede incomodarnos e incluso producirnos una lesión crónica. En el mundo del ciclismo existen distintas medidas de cuadros, manubrios, rines, etc. Por esto, no basta con simplemente escoger correctamente la bici, también es básico conocer la configuración de sus partes de acuerdo a la persona que la va a usar. Sigue las siguientes recomendaciones que harán que al moverte en bicicleta la comodidad y seguridad de tu cuerpo no se vean comprometidos.

Altura del sillín

Uno de los aspectos más importantes para la postura correcta y eficiente en la bicicleta es la altura del sillín. Un sillín muy bajo puede ser causa de una postura en flexión forzada de rodillas y sucesivos problemas tendinosos estas. Mientras tanto, un sillín colocado a gran altura podría causar un balanceo de las rodillas y tensión y dolor a nivel lumbar.

Para una forma fácil de colocar el sillín en la altura adecuada solo necesitas el apoyo de un compañero que sostenga la bicicleta mientras te colocas en posición de pedaleo con una pierna completamente extendida y apoyado el metatarso del pie hasta que el pedal se encuentre en la posición más baja (a las 6 en punto si lo vemos como las manecillas del reloj). En esta posición la rodilla debe estar ligeramente flexionada (10-20° aproximadamente). En caso contrario, será necesario hacer el ajuste de la altura hasta que la posición de tu rodilla quede con una ligera flexión de no más de 10°.

Fondo del sillín:

Así como es posible ajustar su altura, el sillín nos permite modificar su distancia al manubrio, moviéndolo hacia adelante y atrás. Con este ajuste podremos maniobrar sin forzar los brazos para alcanzar el manubrio. Esto lo lograremos nuevamente con el apoyo de un compañero para mantener fija la bicicleta y colocar los pedales en forma horizontal (3 y 9 en punto) y los metatarsos de los pies apoyados en los pedales. En un ajuste adecuado, la rodilla que se encuentra por delante estará alineada en forma vertical respecto a su pedal.

Altura del manubrio:

Continuando con el apoyo del compañero, la altura adecuada del manubrio hará que inclinemos ligeramente el cuerpo hacia adelante con las manos tomando el manubrio desde arriba y los ligeramente flexionados. Aquí cabe señalar que las bicicletas más recientes solo permiten un ajuste limitado de la altura del manubrio. Por lo tanto, este ajuste será una prioridad antes de adquirir una bicicleta nueva.

Distancia al manubrio:

Una vez ajustada su altura, será necesario hacer ajustes de la distancia del manubrio al cuerpo. La postura también debe ser con el cuerpo ligeramente inclinado hacia adelante

y los codos ligeramente flexionados. Debes evitar a toda costa tener los brazos completamente extendidos y la espalda tensa.

Manijas de frenos:

En bicicletas de montaña y ruta es especialmente importante ajustar las manijas de los frenos. Este ajuste se realiza una vez ajustados el sillín y el manubrio. Las muñecas deben quedar en posición neutral (sin flexión ni extensión) al momento de agarrar las manijas de frenos y cambios.

Posición de los pies:

Un buen pedaleo se realiza apoyando la parte del pie conocida como cabeza de los metatarsos, con la punta de los pies apuntando al frente y sin hacer giros o rotaciones de los pies. Las rodillas al pedalear deben hacer un movimiento de arriba abajo únicamente, sin separarlas o alejarlas del cuadro de la bicicleta.

Con estos prácticos consejos y hábitos saludables, el ciclismo en cualquiera de sus modalidades será una forma sana y divertida de mantenerte en forma.