

LA COLOCACIÓN DE LAS CALAS

Este fue uno de los primeros temas que consulte en internet, cuando comenzaba con la bicicleta y la "red de redes". Y lo de colocar las calas me traía por la calle de la amargura. Yo soy de los delicados, cualquier mal ajuste siempre se traduce en dolores, hormigueo, tendinitis, ... Los resultados no fueron muy espectaculares, salvo un artículo que aún conservo. Es por ello que me he animado a poner aquí lo que sé (o he encontrado) del tema, por si alguien se encuentra en la misma situación.

Lo primero que hay que saber (repito que lo sé por experiencia) es que una incorrecta colocación de las calas origina que la rodilla no trabaje idóneamente, con soltura, sino de de una forma poco natural y forzada. Este movimiento repetido una y otra vez puede producir lesiones, sobre todo en personas propensas a ello o con articulaciones débiles.

Algunas personas con esta debilidad (como es mi caso) optan por poner las calas "rojas", por permitir éstas una movilidad mayor que las "negras". En mi caso, ya ni uso las rojas, me he pasado al sistema SPD de Shimano, con el que no tengo ningún problema y además, al llevar la cala oculta bajo los tacos me permite andar muy cómodamente cuando desmonto.

Pero vamos al quid de la cuestión, y válido para cualquier modelo de cala: ¿Cómo he de colocarlas? Como una imagen vale más de mil palabras os he puesto una imagen, y así os lo explico con menos de mil palabras.

Partimos de la base de que el punto de máximo apoyo del pie corresponde al centro de la cabeza del primer metatarsiano, o sea, donde se unen los dedos con el resto del pie (más claro, a la altura de donde suele salir el juanete del dedo gordo).

Para aprovechar lo mejor posible toda la potencia extensora de la pierna (o pedalada, o "golpe de pedal") y, a la vez, evitar problemas musculares y tendinosos, tendremos que hacer coincidir el punto descrito en el párrafo anterior con el centro del eje del pedal. De modo que queden en la misma línea vertical (recuadro azul del gráfico).

Otra consideración importante y a tener en cuenta es la siguiente: las dos zapatillas tienen que quedar perfectamente paralelas entre ellas y en línea con el eje longitudinal de la bicicleta. O sea, los talones y las punteras no deben estar ni hacia adentro, ni hacia afuera.

