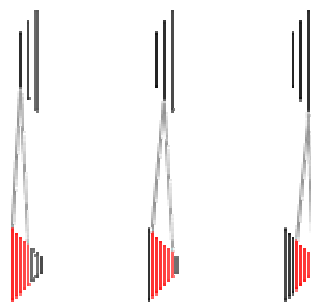


LA ELECCIÓN DE LOS CAMBIOS

Cuando decimos que una bicicleta tiene 18, 21 o 24 velocidades nos referimos a las combinaciones plato-piñón que teóricamente podrían darse, pero hay algunas de esas marchas que no deberíamos utilizar nunca porque la cadena iría muy cruzada y sufriría tensiones innecesarias. Análogamente a los coches o las motos, las marchas de las bicicletas permiten multiplicar o desmultiplicar la fuerza que aplicamos con las piernas sobre los pedales, para llevar siempre un ritmo de pedaleo lo más constante posible. Para llevar el ritmo óptimo será necesario, en función del terreno, llevar la marcha que nos permita ir cómodos en el pedaleo. Esto significa que no deberemos ir con una cadencia demasiado elevada, porque apenas avanzaríamos y daríamos muchos pedales, ni una cadencia lenta que nos haría forzar excesivamente nuestros músculos, lo que pagaríamos al final de la salida. La cadencia que hay que tratar de mantener rondaría las 120 pedaladas por minuto, lo que quiere decir que el pie dará una vuelta completa cada segundo. Es importante practicar este aspecto (con un cronómetro, por ejemplo) porque una cadencia correcta en cualquier circunstancia permitirá recorrer mayores distancias sin cansarnos, o llegar más relajados recorriendo la misma distancia. Aunque no tiene mucho que ver con esta sección, es importante llevar un buen ritmo de respiración, inspirando por la nariz y expirando por la boca, lo cual también favorecerá el mantener una cadencia de pedaleo con menos esfuerzo.

Cuando tengamos subidas más o menos empinadas, será necesario engranar con la suficiente antelación el plato pequeño y situar la cadena, según la pendiente, en alguno de los cuatro o cinco piñones más grandes (ver esquema adjunto), dependiendo de la inclinación y dificultad del tramo que abordamos. Es importante anticipar el cambio, porque no es bueno cambiar en situaciones en las que la cadena está en máxima tensión, cuando hacemos más fuerza pedaleando. De este modo alargaremos la vida útil de la cadena y los cambios, y tendremos siempre la marcha correcta. Al principio resulta difícil escoger "a ojo" la marcha que necesitaremos, pero siempre es mejor poner piñones grandes y luego reducir, que quedarnos cortos y en pleno esfuerzo cambiar a un piñón más grande.



Con el plato mediano iremos por tramos de subida ligera y llanos, según la velocidad que queramos adoptar. Se podrían utilizar todos los piñones, pero es conveniente evitar el más pequeño y el más grande para no cruzar la cadena excesivamente. Para tramos de bajada o en zonas en las que alcancemos altas velocidades utilizaremos el plato grande con los cuatro o cinco piñones más pequeños, siempre teniendo en cuenta que la cadencia de pedaleo que debemos llevar es bastante viva.

El cambio de un plato a otro supone una diferencia notable en los desarrollos, y aquí también deberemos prever si lo que se avecina es una subida o una bajada. Suponiendo que nos desplazemos en el plato mediano y se nos avecine una pendiente progresivamente ascendente, iremos cambiando piñones más grandes hasta llegar al penúltimo, donde realizaremos un cambio "doble": bajamos al plato pequeño y bajamos dos piñones más pequeños. Si lo hacemos a la vez casi no notaremos diferencia de cadencia, y podremos afrontar la subida con mejores garantías.

Del mismo modo, si empezamos a descender y vamos bajando de piñón hasta el penúltimo más pequeño podemos, a la vez, subir al plato grande y subir dos piñones más grandes. Este es un interesante ejercicio que no nos penalizará a la hora de cambiar de platos. Evidentemente, dependerá del número de piñones y de los desarrollos que llevemos para que todo siga igual, porque a veces en lugar de desplazar dos piñones, tendremos que desplazar tres. Todo es cuestión de practicar.

Texto extraído de www.bikeweb.org