

## La posición correcta en la bicicleta btt

---

Cuando hablamos de la posición correcta para montar en bicicleta de montaña, también tendremos muy en cuenta la geometría de la bicicleta porque junto a una posición incorrecta cambiará significativamente el comportamiento de nuestra bicicleta. No tendremos el mismo rendimiento con la posición del sillín retrasada, una potencia diferente a la adecuada o un manillar desajustados.

Estos elementos mencionados son los principales a tener en cuenta para mantener una posición correcta de pedaleo, por tanto debemos cuidar que tengan un ajuste correcto para obtener los mejores resultados con nuestra bicicleta de montaña. De forma sencilla vamos a ver cómo puede afectar el ajuste de cada uno de estos elementos.

### La altura correcta del sillín:

La altura correcta del sillín es fundamental, deberá ser lo suficientemente alta que nos permita poner pie a tierra, teniendo en cuenta que es suficiente con tocar el suelo de puntillas, aunque la altura correcta del sillín la buscaremos en el ejercicio del pedaleo. Tendremos en cuenta también el límite de seguridad de la tija, ésta debe soportar sin problema nuestro peso pedaleando. Según el peso y el fabricante de la tija, ésta tendrá un límite de altura a la que la podemos ajustar, si nos es necesario sacar mucho la tija, debemos consultar las características para no estar por encima del límite de seguridad. La pierna no debe quedar totalmente extendida en el punto mas bajo del recorrido de la pedalada, se debe tener en cuenta para evitar posible molestias y problemas de rodilla. Una vez conseguida la posición correcta del sillín, y que corroboraremos con varias salidas en las que retocaremos esta altura hasta sentirnos cómodos pedaleando, es muy aconsejable hacer una marca horizontal sobre la tija para que si por alguna razón la quitamos, podamos volver de nuevo a tener la misma altura.

### La posición de avance del sillín

Este es un ajuste que apenas se tiene en cuenta, pero que modificará significativamente la posición de pedaleo sobre la bicicleta. Básicamente tendremos en cuenta que la posición retrasada del sillín nos vendrá muy bien para las bajadas, mal para las subidas y viceversa, al ser este ajuste el punto de apoyo del peso corporal sobre la bicicleta. Puesto que influye mucho cómo nos guste montar, tendremos que buscar la posición de avance del sillín en varias salidas por la zona que regularmente nos movemos hasta encontrar la que nos hará sentirnos mas cómodos, una vez que encuentres la posición mas cómoda no la cambies.

### La altura y longitud de la potencia:

Esta es otra de las piezas clave para conseguir una posición correcta y cómoda en la bicicleta, y como en los anteriores casos podemos decir que cambia mucho el comportamiento de la bicicleta en base a las medidas de la potencia. Una potencia corta resulta mucho más cómoda porque el cuerpo va más erguido, sin embargo es mas recomendable una potencia baja y larga para un uso más agresivo y eficiente sobre nuestra máquina. Hay dos medidas: Inclinación y longitud. Unas medidas de compromiso podrían ser 0°-5° de inclinación y unos 120-130 mm de longitud. Una potencia Ahead de 5° puede invertirse para pasar a ser una de -5°. La operación se facilita con una potencia con tapa extraíble, que nos evita el desmontar el manillar.

### **La longitud de las bielas**

La longitud de las bielas en la mayoría de los casos no se le presta la atención adecuada siendo de suma importancia cuando superamos una altura corporal de 1,70. Superando esta altura sacaremos mas partido con bielas de 175, e incluso si llegamos a superar el metro ochenta, nos iría muy bien montar bielas de 180 que las hay.

### **La inclinación de las manetas de freno:**

Para evitar padecer problemas de muñeca es conveniente alinear correctamente las manetas de freno, para ello nos subimos a la bici en la postura habitual, extendemos los brazos y los dedos con las muñecas rígidas alineando el codo, la muñeca y la punta de los dedos, apoyándonos en el manillar deberíamos tocar las manetas de freno con los dedos.

### **La inclinación de los cuernos:**

También evitaremos problemas de muñecas y hormigueos de las manos alineando los cuernos de manera que vayan lo mas paralelos al suelo.

*Autor: Granadabike*