

Nuestra talla para bicicleta de montaña

A la hora de comprar una bicicleta es muy importante la elección correcta de la talla que nos corresponde, de no ser así y elegir una talla inadecuada a nuestra estatura seguramente nos acarreará considerables molestias y bastantes incomodidades, incluso lesiones físicas, es por ello que debemos prestar mucha atención a este apartado a la hora de comprar una bicicleta para que nos proporcione las satisfacciones que esperamos. Habitualmente vamos a encontrar las tallas expresadas en pulgadas (1 pulgada=2.54 cm.) y también aunque menos en centímetros, mayoritariamente en BTT encontraremos la talla expresada en pulgadas.

Hay que tener en cuenta que algunos fabricantes toman la medida para determinar la talla midiendo desde el centro del eje del pedalier hasta el final del tubo del sillín, lo que se denomina *centro-extremo*, mientras que otros lo hacen hasta el centro del cruce entre el tubo vertical, el horizontal y los tirantes, llamado *centro a centro* siendo éste el más frecuente. Hay que tener en cuenta esto ya que podemos encontrar diferencias de hasta una talla porque, por ejemplo, un cuadro de talla 19" medido *centro-extremo* sería una talla 18" si se mide de *centro a centro*.

Cualquier otra forma chapada a la antigua usanza como la de colocar el pie en el pedal y extender la pierna colocando el talón en la parte del pedal para buscar las medidas de la bicicleta han quedado obsoletas con la forma que describimos anteriormente. Tenemos que tener muy claro que el tallaje correcto de la BTT es primordial para una correcta adaptación a la bicicleta y no comenzar a tener problemas musculares más pronto que tarde.

Nuestra talla:

La medida más importante a tener en cuenta en las bicicletas de montaña es la del tubo vertical, que es la que realmente nos da la talla. El largo dependerá del ángulo de la potencia (éste varía de 0° a 20° normalmente) y esto variará si la bici monta manillar de dos alturas o manillar plano.

Tubo vertical: Para saber la medida adecuada de nuestra bicicleta multiplicamos la altura de nuestra entrepierna por 0,50. La entrepierna se mide en pie y descalzos, desde el suelo hasta donde apoya nuestro cuerpo en el sillín. La medida resultante servirá para un cuadro de los denominados medido de centro a centro. Otra forma válida sería montando a horcajadas sobre el tubo horizontal pero sin sentarse y lo más cerca del sillín posible, tiene que haber una distancia de 6 ó 7 cm. entre la entrepierna y la barra.

La altura del sillín se calcula multiplicando la entrepierna por 0,885 y midiendo el resultado desde el centro del eje de pedalier hasta la horizontal del sillín en su punto más alto.

Otra forma de buscar la altura correcta del sillín es montar en la bici y, con el talón del pie apoyado en el pedal, situar éste en el punto más bajo; la pierna debe

quedar estirado aunque levemente flexionada.

Talla en m.: Longitud de entrepierna x 0,50.

Altura de sillín: Longitud de entrepierna x 0,885.

Por si queremos expresarla en pulgadas, recordemos que 1 pulgada=2.54 cm.

Tubo horizontal: Esta medida va a estar ligada directamente a la del tubo vertical, que es la que denomina realmente la talla de la bicicleta, no obstante es conveniente conocer que la longitud al manillar depende del tipo de éste, si es recto o de dos alturas, así como de la longitud de la potencia con que está soportado. Una medida correcta para saber si tanto la longitud del tubo como el manillar son los adecuados a nuestra estatura, sería cuando nuestra espalda formase un ángulo de unos 45° con el suelo al ir montados, el manillar debería quedar desde 3 a 6 cm. por debajo de la línea del sillín, esto sería para un uso normal, aumentando esta distancia daríamos un toque de competición.

En cuanto a la talla que necesitamos de forma general es muy difícil dar datos fijos que sean válidos para todas las personas, debido a que las medidas corporales varían de unos a otros individuos. Una persona puede ser de idéntica estatura a otra, pero sus medidas de piernas, brazos, tronco, etc. ser muy diferentes, por lo que dar unas pautas absolutas no es posible, ni tampoco recomendable. No obstante, sí nos atrevemos a ofrecer unos datos, únicamente con carácter orientativo, que al menos ayudarán a acercarnos a nuestra talla ideal teniendo en cuenta nuestra altura total.