

Cómo poner el sillín de la bici a la altura correcta

En muchas ocasiones nos hemos encontrado con el problema de estar incómodos encima de la bicicleta debido a que el **sillín no estaba a la altura correcta**. A veces demasiado bajo y no podíamos extender bien las piernas y así pedalear con facilidad, a veces demasiado alto y no llegábamos a los pedales cómodamente. Estos son ejemplos de que poner **el sillín de la bici a la altura correcta no es tan fácil**, a continuación algunos consejos prácticos.

Instrucciones

Súbete a la bicicleta y siéntate sobre el sillín. Si alguien te ayuda a sujetarte para que esté totalmente rígido mucho mejor.

Apoya el talón de uno de tus pies en el pedal y estira tu pierna lo máximo posible. **Esa es la altura correcta**. Cuando la pierna esté totalmente estirada, pero apoyando el talón.

Cuando estés en ruta, la extensión máxima de la pierna debe hacer un ángulo de aproximadamente 30 grados

Si tienes que hacer bajar la cadera para llegar a la extensión de rodilla o pierdes el contacto con el pedal tienes que bajar el sillín. Haz que tu ayudante te ponga un dedo en el trocánter y se fije en que no baje al pedalear atrás.

Si no llegas a la extensión completa en el punto inferior tienes que subir el sillín hasta lograrla. Ten en cuenta que se patea apoyando la zona del metatarso del pie por lo que aunque al pedalear con los talones (para la prueba) las rodillas se extiendan, al dar pedales con la cabezas de los metatarsianos o parte anterior del pie (situación real) no debe haber extensión total de rodilla en ningún momento.

Si todavía no lo tienes claro o si no estás seguro de **llevar la altura correcta o piensas que el sillín** se te ha podido bajar durante un trayecto, haz la prueba de pedalear hacia atrás con los talones, al pasar al lado de un escaparate, fijándote en tu reflejo. Recuerda que debes ver tu pierna extendida abajo, sin balanceo de cadera.

Si padeas casi siempre sentado cerca de la parte posterior del sillín puede ser porque la altura a la que lo llevas sea insuficiente. Al irte atrás buscas mayor altura, ya que te estás alejando de los pedales.

El caso contrario, si vas cerca de la punta del sillín es probable que lleves una altura más alta de la que te corresponde y por eso, de modo natural, te acercas a los pedales adelantándote.

Si tu frecuencia de pedaleo es elevada (más de 85-90 r.p.m.) te encontrarás más cómodo con el sillín adelantado y unos milímetros más bajo de lo que te dicen las reglas, así favoreces la subida de la pierna en la fase de pedaleo, haciéndola más rápida. Para saber a qué revoluciones padeas, cuenta las veces que el pie derecho pasa por la parte más alta de su recorrido en 15 segundos y multiplícalo por cuatro.

Si padeas despacio (70-75 r.p.m.) es preferible que retrases ligeramente el sillín y lo subas unos milímetros. Vas a poder aprovechar mejor la potencia de extensión de tus cuádriceps.

Cuando usas un sillín blando ten en cuenta que te vas a hundir ligeramente sobre él. Tener en cuenta a la hora de medir la altura para poner el sillín unos milímetros más alto.