

## " ENBICICLOPÉDIA "

Publicado por manugg - 06 Nov 2011 12:12

---

Pues a veces como buscando una cosa se encuentra otra, me encontré una especie de artículo sobre los dolores de ciertas partes del cuerpo al rodar en bici.

Abro éste hilo con la intención de darlo a conocer y todo aquél que vaya encontrando cosinas por ahí del estilo las vaya añadiendo. Por ejemplo posturas incorrectas, lesiones, como calcular las medidas correctas y cosas así.

Entre todos hacemos una especie de "enbiciplopédia", yo recuerdo de leer bastante información de ese tipo que iré trasladando a medida que recuerde dónde. Si lo tenemos todo juntito será más fácil localizar algo en concreto nosotros o indicárselo a alguien interesado, o con dudas.

Cada vez somos más los que usamos éste medio de transporte/ocio y cada vez veo más posturas raras encima de una bici, tanto para los que llevamos mucho tiempo, como para los que empiezan, sería interesante echarle un vistazo a algún artículo. Unos para aprender y otros para ayudar a que un placer no se convierta en una cruz pesada.

Venga, a ver lo que sale, y ya sabéis que después de andar en bici si os duele el casco, es que tenéis la cabeza muy gorda. 🤪

[bicicleta.galeon.com/rodilla.html](http://bicicleta.galeon.com/rodilla.html)

=====

## Re: " ENBICICLOPÉDIA "

Publicado por manugg - 06 Nov 2011 12:25

---

con un poco de terminología médica

[med.unne.edu.ar/revista/revista160/5\\_160.htm](http://med.unne.edu.ar/revista/revista160/5_160.htm)

=====

## Re: " ENBICICLOPÉDIA "

Publicado por manugg - 06 Nov 2011 12:49

---

casi todos coinciden en que la mayoría de lesiones se producen por un INCORRECTO AJUSTE DE LA BICI.

En las salidas que realizamos como grupo (creo que me repito), se ve cada postura (digna del kamasutra en bici) que mete miedo, das un consejo y oyes cada contestación que asusta.

Como suelo decir, a mi no me va a doler y cada uno que vaya como quiera.

[www.biolaster.com/ciclismo/lesiones\\_cicl...es\\_anatomia\\_ciclista](http://www.biolaster.com/ciclismo/lesiones_cicl...es_anatomia_ciclista)

=====

**Re: " ENBICICLOPÉDIA "**

Publicado por Noemí - 14 Nov 2011 19:48

---

Me gustaría compartir con vosotr@s las reseñas de dos libros que descubrí hoy, aunque no sé si este es el espacio adecuado, si bien incluyen cuestiones de ergonomía y salud en el uso de la bici y de lo que se debe tener en cuenta al comprar una, entre otras cuestiones.

Se trata de:

1.- VIAJAR EN BICI. Manual práctico de cicloturismo de alforjas. Alicia Urrea y Alvaro Martín. Ediciones Desnivel. 1ª ed: abril 2010. Manuales Grandes Espacios.

2.- Cicloturismo de Alforjas. Luis Gilpérez Fraile. Penthalon Ediciones. Colección: el buho viajero. Dep.legal 1987.

En este último se incluye una escala de dificultad que no sé si puede ser orientativa para la descripción de las salidas, publicando los criterios en que se basa.

Una pequeña nota para aquellos que llevamos menos horas en la bici. En este último libro se dan una serie de nociones sobre lo que se considera CICLOTURISMO DE ALFORJAS. Menciona entre otras las siguientes características:

- No competitivo.
- En principio incompatible con maillots de anuncios.

- Susceptible de improvisación.
- Sin prisas.
- Reclamo del gusto por el esfuerzo, cada cual en sus posibilidades.

-...

Añade el autor, Luis Gilpérez: &quot;La bici y las alforjas nos hacen autosuficientes, poder parar dónde y cuándo se quiere, alterar a voluntad un horario prefijado, comer o dormir en los lugares más pintorescos, disfrutar de las cosas más sencillas...eso es parte del cicloturismo. Esperando que nunca se establezcan normas para definirlo&quot;

Con lo cual, la definición y la esencia es la de que cada cual lo tome y lo practique como quiera, esa es una de las grandezas del cicloturismo.

Y para concluir, el citado libro está dedicado a &quot;TOD@S L@S QUE ENTIENDEN EL CICLOTURISMO COMO UNA MANIFESTACIÓN DE LIBERTAD&quot;.

Gracias y saludos.

=====

Re: " ENBICICLOPÉDIA "

Publicado por manugg - 22 Nov 2011 11:40

---

para el que no lo conozca

, funcionamiento del cambio rohloff

[www.mountainbike.es/front/noticia/C%C3%9...e67b011f3bf363f70037](http://www.mountainbike.es/front/noticia/C%C3%9...e67b011f3bf363f70037)

=====

Re: " ENBICICLOPÉDIA "

Publicado por Covadonga - 22 Nov 2011 15:54

---

Está muy bien esto de la enbicipedia.

Aprovecho para pedir la fórmula de la altura del sillín, y la que determina la distancia entre el sillín y el manillar. La primera me la había dado en uno de los cursillos Carlos Castro, pero la guardé en el móvil,

se estropeó y me quedé sin fórmula.

Que nadie desprecie estas cosas. Mi primera experiencia con la bici, la de ahora, fue hacer un montón de kilómetros para estrenarla, con el sillín bajo por miedo, y me pasé muchos meses recuperándome de la lesión de rodilla que me produjo por desconocimiento.

Saludos

=====

Re: " ENBICICLOPÉDIA "

Publicado por manugg - 23 Nov 2011 00:14

---

Creo que son de las más razonables y coherentes que encontré,(desde mi punto de vista) las hay con fórmulas bastante complejas , pero creo que lo mejor, al menos como yo lo hago,partir de las medidas que nos dan ,pero como orientación,y después pequeñas salidas con la herramienta a mano para ir ajustando a nuestra morfología,las correcciones la verdad que suelen ser casi inapreciables pero unos milímetros o grados en un sentido u otro a veces son de ir bien a ir bien jddo.

[www.granabike.com/consejos/posicion-correcta.html](http://www.granabike.com/consejos/posicion-correcta.html)

[www.unionbike.net/frecuentes/calcularlatalla.htm](http://www.unionbike.net/frecuentes/calcularlatalla.htm)

para la bici de carrera ,pero indica bastante bien como tomarse algunas de las medidas

[www.villamalea.eu/aponline/medidas.php](http://www.villamalea.eu/aponline/medidas.php)

=====

Re: " ENBICICLOPÉDIA "

Publicado por Covadonga - 23 Nov 2011 23:37

---

La página de villamalea está muy bien, esquemática y clara. La dejo en &quot;favoritos&quot;;

Carlos Castro me dió la fórmula para calcular la altura del sillín:

$0,885 \times$  la altura de la entrepierna. El resultado es la altura que debe tener nuestro sillín.

Podeis comprobar si vosotros teneis el sillín con la altura adecuada.

Saludos

=====