



Olá a todos os ciclistas! Vamos falar um pouco de bike fit. Ter uma bike que tenha o encaixe perfeito do seu corpo é essencial para quem deseja ter alto desempenho, ou mesmo não deseja sofrer

além do necessário em suas pedaladas. Visando isso, hoje em dia existem diversas ferramentas e profissionais especializados que ajudam o ciclista a se encaixar na magrela.

Com as tecnologias que existem no mercado, técnicas de laboratório como a cinemática e eletromiografia (técnica que mede a ativação muscular durante a movimentação do corpo), que antes eram usadas apenas em laboratórios de pesquisa, agora estão presentes na maioria dos estúdios de bike fit espalhados pelo mundo.

No Brasil, a análise eletromiográfica ainda é pouco ou não é usada, pelo alto custo e também pela falta de profissionais especializados. Mas a análise cinemática já é usada pelos melhores especialistas em ergonomia de bicicletas aqui no país.

Durante a pedalada do ciclista como a animação mostra analisamos a variação angular das principais articulações e também a técnica de pedalada que o ciclista adota.

O nível a laser é uma ferramenta interessante para o bike fit, pois com ele é possível verificar o alinhamento de diversos pontos do corpo do ciclista mesmo em movimento.

Além de tudo isso, diversas réguas, fio de prumo, nível de bolha, completam o case do especialista em bike fit.

Infelizmente quanto mais ferramentas tecnológicas, mais o serviço é encarecido, por isso muitas vezes devemos analisar o que vale ou não vale a pena atentar para análise.

Para conseguir atender em locais fora do estúdio, muitas vezes em outros estados, procuramos selecionar apenas as ferramentas essenciais, como nível, diversas réguas, rolo de treino, câmera filmadora, nível a laser e computador para análise do vídeo e cadastro das informações. Desta forma temos equipamentos de custo relativamente baixo, fácil de transportar. Tudo isso permite um custo acessível para o ciclista, qualidade quase que impecável e é possível fazer em quase qualquer lugar que tenha uma parede lisa, piso nivelado e um espaço de uns 9 metros quadrados livre para dispor os equipamentos.

Para finalizar algumas dicas para prevenir erros que vejo muitos atletas cometerem:

-Escolha do tamanho do quadro: hoje em dia vários atletas levam em consideração o tamanho da nomenclatura da bike, que normalmente representa o tamanho do seat tube (tubo do selim), o que é um erro, pois hoje em dia conseguimos aumentar bastante a altura do selim usando canotes de selim compridos, o que é cada vez mais comum nas bikes com geometria sloop. No momento de escolher seu quadro procure se basear nos tamanhos do seu tronco e braços que devem representar a medida do top tube. Fique atento para não cometer erros e ter uma surpresa no momento de realizar seu bike fit completo.

-Outro erro comum está na escolha de tamanho do pedivela, pois baixinhos que normalmente possuem pernas menores devem escolher pedivela compatível com isso, já vi muitos atleta com cavalo de 70cm utilizando pedivela 175mm; desta forma é impossível ajustar a altura do selim, pois quando o pedal passar pelo ponto mais alto, os ângulos do joelho fica muito fechado e quando passa pelo ponto mais baixo, o ângulo do joelho fica muito aberto, prejudicando muito a realização do bike fit. Esse erro é muito comum no mountain bike, e é ajudado pela dificuldade de encontrar pedivelas de tamanhos intermediários como 172,5mm muito comum no ciclismo de estrada.

Procure prestar atenção nos detalhes para no momento do bike fit não seja necessário substituir muitas peças, mas sim apenas as colocar no lugar certo.

Espero que todos tenham gostado das informações.

Entre em contato para marcar a sua ergonomia. Lojistas ou grupo de ciclistas que desejam realizar bike fit entre em contato para saber como proceder.

