

CLAVES PARA EL AJUSTE ADECUADO DE LA ALTURA DEL SILLÍN



En esta infografía realizada por nuestro **Profesor José Manuel Espinazo** observamos las claves para tomar la imagen lateral (plano sagital) de un ciclista con el objetivo de ajustar correctamente el sillín:

- La toma se debe tomar en **dinámico**, es decir extrayendo el fotograma de un vídeo, y no tomando una foto estática.
- Durante el vídeo, el ciclista debe pedalear con cierta **resistencia de frenado**, para que la pedalada sea lo más real posible.

- Se tomará como referencia para sacar el ángulo el **trocanter mayor del fémur** (cadera), el **cóndilo externo** (rodilla) y el **maleolo lateral** (tobillo)
- Se detendrá la imagen en el momento de la pedalada donde el pedal esté **más distante** del sillín, esto no tiene por qué coincidir con el pedal justo abajo del todo.
- El ángulo posterior de la rodilla debería oscilar entre **140-150 grados**, dependiendo de las condiciones anatómicas y morfológicas del ciclista.

Link to Original article: <https://www.barbadocycling.es/blog/claves-para-el-ajuste-adecuado-de-la-altura-del-sillin?elem=114418>