

¿Deben colocar los hombres y las mujeres el sillín a la misma altura?

¿Deben colocar los hombres y las mujeres el sillín a la misma altura?

Sorprendentemente en este estudio se observó que el popular método de Lemond y Guimard (altura sillín = longitud entrepierna en cms x 0.883) sobreestimó la altura del sillín óptima en el caso de las mujeres, ya que en ellas provocó una mayor extensión de rodilla que en los hombres, superando las recomendaciones biomecánicas establecidas (Máxima extensión de rodilla entre 30-40°).

CAUSAS

- Anchura de pelvis
- Valgo de rodilla
- Tamaño del pie

Encarnación-Martínez, A; Ferrer-Roca, V; García-López J. Influence of Sex on Current Methods of Adjusting Saddle Height in Indoor Cycling. J Strength Cond Res. 2018 Jun 14

BARBADO CYCLING

Algo tan básico como la colocación del sillín a la altura adecuada puede ser la causa de graves lesiones en la rodilla, parte baja de la espalda, tendón de Aquiles o parte posterior del muslo. Por eso en Barbado Cycling revisamos los últimos estudios publicados al respecto, de manera que en nuestros cursos y talleres tengáis acceso a las novedades más interesante sobre las temáticas más interesantes.

En al infografía, puedes observar como un reciente estudio ha demostrado que colocar el sillín con la misma metodología en hombres y mujeres, utilizando las "Típicas" fórmulas de medición de la longitud de la entrepierna, hace que **las mujeres normalmente vayan más altas** de lo recomendado.

Por esto lo ideal es utilizar sistemas que nos permitan medir el ángulo exacto de extensión de rodilla.

¿Deben colocar los hombres y las mujeres el sillín a la misma altura?

Sorprendentemente en este estudio se observó que el popular método de Lemond y Guimard (altura sillín = longitud entrepierna en cms x 0.883) sobreestimó la altura del sillín óptima en el caso de las mujeres, ya que en ellas provocó una mayor extensión de rodilla que en los hombres, superando las recomendaciones biomecánicas establecidas (Máxima extensión de rodilla entre 30-40°).

CAUSAS

Anchura de pelvis

Valgo de rodilla

Tamaño del pie

Encarnación-Martínez, A; Ferrer-Roca, V; García-López J. Influence of Sex on Current Methods of Adjusting Saddle Height in Indoor Cycling. J Strength Cond Res. 2018 Jun 14

BARBADO  CYCLING

Link to Original article: <https://www.barbadocycling.es/blog/deben-colocar-los-hombres-y-las-mujeres-el-sillin-a-la-misma-altura?elem=87698>