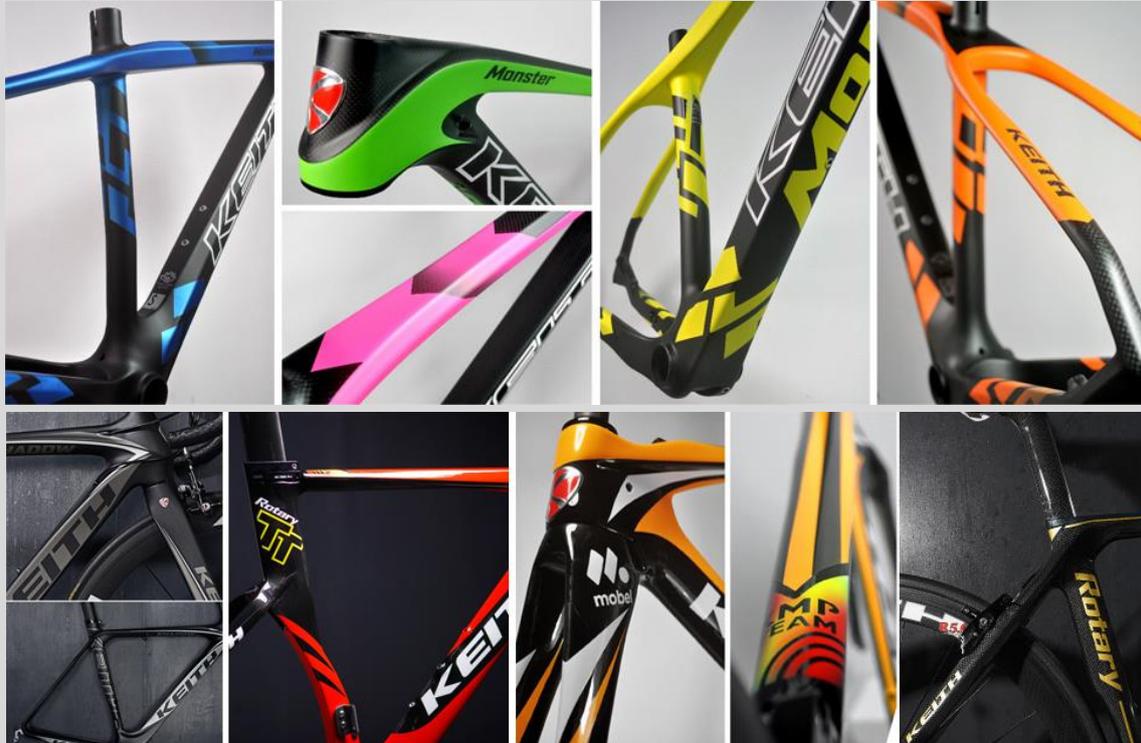




Distribuidor Oficial
KEITH
KEITH BIKE since 2000



BIOMECÁNICA MTB Y CARRETERA

Instrucciones para tomar medidas

Las tallas y medidas son aproximaciones para
RECOMENDAR una talla y configuración de una
bicicleta

federberg
info@federberg.com

MEDIAS PARA EL TALLEJE DE BICICLETAS

TOMA LAS SIGUIENTES MEDIDAS Y PÁSANOSLAS.

Te diremos cuál es la talla que se ajusta más a ti y su configuración para que te sientas cómodo.

ESTATURA (L)

PESO

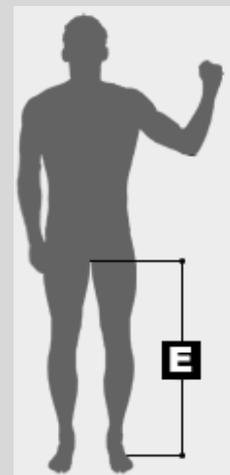
EDAD

MEDIDA DE LA ENTREPIERNA (E)

Vístete con la ropa que montarás normalmente en bici o en todo caso un pantalón deportivo ajustado. No te pongas zapatillas, toma un libro de cubiertas duras de un grosor aproximado de 35 mm.

Apóyate en una pared donde puedas hacer una marca en la pared con un lápiz.

El libro hace las veces de sillín de la bicicleta. Ponte de cara a la pared, coloca el libro entre las piernas y ejerce presión sobre él. Las cubiertas frontal y trasera deberían estar perpendiculares al suelo, una vez estés en esta posición, marca una raya a lo largo de la tapa superior del libro en la pared. Coge una cinta métrica y mide la distancia del suelo a la marca, esa es la medida de tu entrepierna.



MEDIDA DEL CODO AL DEDO CORAZÓN (C)

Coloca el brazo apoyando el codo en una mesa con la mano extendida mirando hacia arriba y mide desde el codo hasta el extremo del dedo corazón.

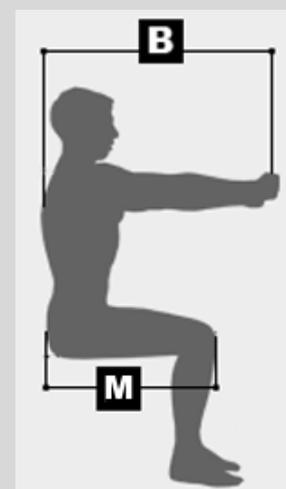


MEDIDA DEL MUSLO (M)

Estando sentado sobre un taburete sin respaldo, que permita una flexión de 90° de rodillas, apoyarse bien en la pared, no solo espalda, sino también la cadera, se toma la distancia horizontal entre la pared y el polo anterior de la rótula.

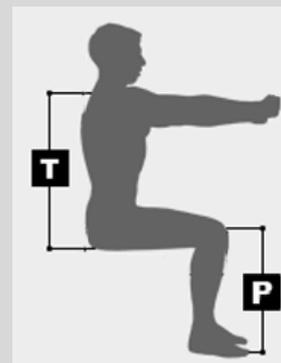
MEDIDA DEL BRAZO (B)

En la misma posición, cogemos un lápiz y cerramos la mano, y elevamos el brazo hasta la horizontal, con cuidado de no adelantar el hombro, ni atrasarlo, procurar una postura normal. Se mide la distancia entre el lápiz y la pared en una línea que discurre paralela al suelo.



MEDIDA DE LA PIERNA (P)

En la misma posición, y con un ángulo de rodilla de 90° y la planta del pie totalmente apoyada en el suelo, se mide la distancia vertical entre el suelo y el polo superior de la rótula.



MEDIDA DEL TRONCO (T)

En la misma posición, y con la espalda vertical y bien apoyada en la pared, se mide la distancia vertical existente entre el plano de la silla y la parte superior de la clavícula en su unión con el acromion.

MEDIDA DEL ANTEBRAZO (A)

Se coloca el brazo flexionado en un ángulo de 45° por el codo, y se mide la distancia entre el lápiz que agarramos con el puño cerrado, y el olecranon (parte posterior del codo).

