

Una postura correcta es fundamental para prevenir lesiones de espalda, cadera, rodillas o muñecas. Para conseguirla, siempre hay que respetar las medidas que afectan a los ángulos de las rodillas y de los hombros.

Por ello, los elementos básicos que hay que tener en cuenta al elegir una bicicleta son:

1. La altura o talla de la bicicleta
2. El sillín
3. El manillar



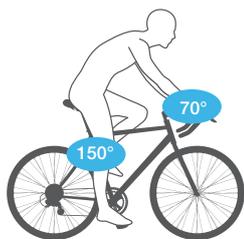
### La altura o talla de la bicicleta



El tamaño de la bicicleta debe ser el adecuado a las características físicas de la persona que la va a usar. Situada sobre el cuadro, debe poder apoyar los pies en el suelo.



### El sillín



### Inclinación

Tiene que estar siempre horizontal respecto al plano de tierra y jamás inclinado hacia delante.

### Altura

Debe permitir que al pedalear la rodilla oscile entre un ángulo de 70 grados cuando está flexionada con el pedal arriba y 150 grados cuando está extendida con el pedal abajo.



### El manillar

#### Altura

En bicicletas erguidas, el manillar debe permitir mantener la curva fisiológica de la espalda.



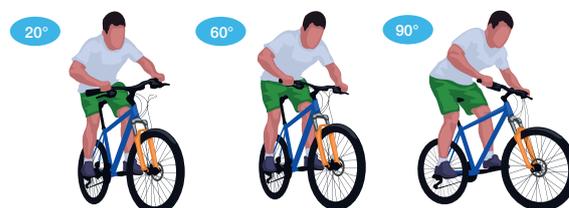
Correcto



Incorrecto

### Distancia respecto al sillín

Cuanto más inclinada es la bicicleta, más aumenta el ángulo que forma el brazo con la columna pero este ángulo nunca debe sobrepasar los 90 grados de amplitud.



Desplazarse en bicicleta es divertido, saludable, barato y además contribuye a disminuir los niveles de contaminación atmosférica y acústica pero recuerde que:

- La bicicleta debe ser la adecuada a sus características físicas para evitar lesiones de espalda, cadera, rodillas o muñecas.
- No beba ni conduzca bajo los efectos de sustancias que puedan alterar su estado físico y mental.
- No utilice auriculares ni teléfono móvil mientras conduzca.
- Debe señalar las maniobras con suficiente tiempo y claridad.
- Por su seguridad y por la de los demás, debe cumplir el Reglamento General de Circulación.
- Sea prudente y mire siempre.



Le seguiremos informando