

## CONSELLS

### Com escollir la mida adequada de la nostra bicicleta?

És important que la mida de la bicicleta s'ajusti a la nostra alçada i a l'ús que en farem. Quan una bici ens va massa baixa o massa gran, ens cansem més i sobrecarreguem el nostre cos. El tipus de **quadre, la seva mida i la de la roda** són elements fixos que determinen la mida.

**La taula següent ens orienta** sobre la mida del quadre i la de la roda adient a la nostra alçada:

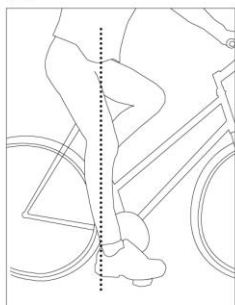
\*La mida del quadre s'expressa en cm i correspon a la mida del tub vertical.

\*La mida de la roda s'expressa en polzades o mm i correspon al diàmetre de la llanda.

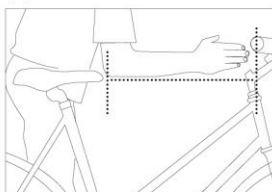
Alçada del Ciclista	Talla mínima del quadre			
	Roda de 700 mm		Roda de 26 polzades	
	Carretera	Passeig	Muntanya	Passeig
1.40 a 1.60m				40
1.60 a 1.65m	47	43	35	43
1.65 a 1.75m	51	47	40	45
1.75 a 1.85m	55	51	46	47
1.85 a 1.95m	59	55	53	

Amb l'ajust del tub de seient i del manillar i la mida de la potencia acabarem de definir la mida de la bicicleta.

(1)



(2)



**El dibuix ens mostra** la posició òptima sobre la bicicleta. Hem de poder estirar pràcticament del tot la cama en la posició més baixa del pedal (1).

Entre el selló i el manillar ha d'haver-hi una distància semblant a la del nostre avantbraç més la mà estesa (2).

### Mides per bicicletes infantils:

I pels més petits de la casa, la classificació va en funció de la mida de la roda. Aquesta imatge ens serveix d'orientació.

