



A Bicicleta - Geometria e medidas das peças da bicicleta

Rodagem do pneu

Guidão

Mesa

Selim

Pedivela



Rodagem do pneu

Regras básicas: Qualquer que seja a rodagem da bicicleta, quanto mais leve a roda melhor. Diminuir peso custa caro, mas até um determinado ponto vale a pena.

Quanto maior o diâmetro da roda:

- mais fácil passar por um obstáculo
- absorve melhor os impactos
- estrutura mais frágil
- mais lenta nas mudanças de direção
- pesa mais
- acelera com menos rapidez

Quanto menor o diâmetro da roda:

- mais dificuldade para passar obstáculos

- absorve pior os impactos
- estrutura mais forte
- mais rápida nas mudanças de direção
- acelera com mais rapidez

Medidas nominais mais comuns de rodas de bicicletas:

20 polegadas (20") utilizadas nas BMX, infantis, dobráveis etc

24 polegadas (24") utilizadas nas bicicletas para adolescentes

26 polegadas (26") utilizadas na maioria das Mountain Bikes e são as mais comuns no mercado de bicicletas brasileiras para adultos. A medida é tirada exatamente como na foto acima. Com um pneu 2.0 (altura do pneu) a medida 26" é exata.

29 polegadas (29") utilizadas atualmente em algumas Mountain bikes

700C utilizadas na maioria das bicicletas de corrida (speed), nas híbridas e estradeiras

Rodagem do pneu

Guidão

Mesa

Selim

Pedivela



Guidão

Guidão muito largo, maior que a largura dos ombros do ciclista:

- Aumentam a área da superfície frontal do ciclista e leva à perda de vantagem aerodinâmica
- Pode provocar dores nos ombros e/ou pescoço em passeios mais longos ou corridas
- Contrariamente a crença comum, guidão muito largo não resulta em mais entrada de oxigênio

- Guidão largo muitas vezes leva à uma pilotagem mais nervosa que um guidão curto e conseqüentemente, à perda de conforto.

Quanto a altura do guidão: A correta posição aerodinâmica e a posição confortável do tronco nem sempre andam lado a lado. A disciplina em que o ciclista está engajado e a velocidade que ele desenvolve decidirá sua posição correspondente.

- Mountain Bike profissional em provas de resistência: Guidão reto (mais leve)
- Mountain Bike profissional em provas 4x ou Down Hill: Guidão curvo e mais resistente (mais pesado)
- Mountain Bike Cross Country: Guidão curvo e menos resistente (mais leve)
- Bicicletas de lazer: Guidão curvo mais ou menos alto, conforme o modelo da bicicleta
- Bicicletas de corrida (speed): Guidão curvo para baixo

Existem vários tipos de guidões, específicos para cada modalidade de esporte ou lazer:



Rodagem do pneu

Guidão

Mesa

Selim

Pedivela



Mesa ou Avanço

As diferentes medidas de comprimento e ângulo de mesas existentes no mercado permitem "afinar" o ajuste do ciclista na bicicleta. Por exemplo, uma mesa mais longa, com ângulo próximo a 0° projeta o corpo do ciclista mais à frente e mais para baixo, melhorando a aerodinâmica. Uma mesa mais curta, com ângulo em torno de 30° permite o uso da bicicleta com o tronco mais ereto.

A medida da mesa é feita do centro do diâmetro onde se encaixa o guidão (a) até o centro do diâmetro onde se encaixa o garfo da bicicleta (b).



Rodagem do pneu

Guidão

Mesa

Selim

Pedivela



Selim

Há uma forma de selim para cada corpo. Não é o formato do selim que dá mais conforto, mas como ele acomoda os ísquios e a musculatura das nádegas.

- Homens e mulheres têm ossatura de bacia e nádegas diferentes, portanto precisam selins específicos. Isto não descarta que um selim masculino não funcione bem para uma mulher ou vice versa.
- Experimente vários selins diferentes antes de optar pelo seu. Não há uma fórmula para chegar ao formato correto do selim a não ser por tentativa. Não descarte experimentar qualquer selim, mesmo aquele que é fino e parece desconfortável. As aparências enganam.
- Selins mais largos são mais apropriados para pequenos percursos e pouco tempo de pedal, mas são desconfortáveis para um pedalar mais agressivo e muito tempo sobre a bicicleta.

Formato do selim:

O tipo de uso e o tempo que o ciclista fica sentado no selim determinam o formato deste.

É importante que o desenho da parte de cima do selim dê apoio mais para os ísquios, o que evita problemas de pressão e conseqüente dormência na genitália.

É conveniente haver um sistema de amortecimento de impactos como espuma, gel, elastômeros, molas ou outros. Profissionais usam selim duro essencialmente porque estes são mais leves.

Tipo de selim e uso:

- selim largo: uso urbano - distâncias curtas; pouco tempo sentado; ruas pavimentadas
- selim muito largo: mulheres, gordos, bacia larga; distâncias curtas; pouco tempo sentado
- selim médio: médias distâncias, mulheres, bacia larga
- selim fino: condução esportiva

Amortecimento do selim:

- espuma: amortecimento básico, apropriado para esporte porque mantém boa sensibilidade das reações da bicicleta e é leve
- gel: bom para iniciantes; podem ser muito moles e gelatinosos o que rouba a sensibilidade das reações da bicicleta
- molas: podem emprestar muito conforto, mas o ciclista fica meio solto no ar, sambando sobre o selim; é pesado
- elastômeros: suavizam impactos sem roubar muito da sensibilidade; é bem mais leve que mola
- estrutura deformante: oferece pequena diferença, mas ajuda bem; é leve
- outros: há vários outros sistemas de absorção de choques, mas os bons costumam ser muito caros. Mas, não se engane: não existe milagre!

Rodagem do pneu

Guidão

Mesa

Selim

Pedivela



Pedivela

O comprimento da pedivela é mensurado a partir do centro do local de encaixe do eixo do pedal até o centro do eixo do movimento central da bicicleta.

Existem no mercado pedivelas de várias medidas. A escolha da pedivela correta dependerá do comprimento da perna do ciclista e da modalidade de esporte envolvido:

- Nas pedivelas para ciclismo (speed) as medidas encontradas são: 165, 167.5, 170, 172.5, 175, 177.5 ou 180 mm
- Na maioria das Mountain Bikes as medidas são 170 ou 175 mm

Sugerimos a seguinte tabela básica para a escolha da pedivela mais adequada, lembrando que a melhor escolha será sempre a busca de ajuda profissional:

medida do cavalo (entre pernas)	Pedivela de corrida (speed)	Pedivela de Mountain Bike
centímetros (cm)	milímetros (mm)	milímetros (mm)
menor que 74	165 ou 167,5	170
74 a 81	170	175
82 a 86	172,2	175
maior que 86	175	180