



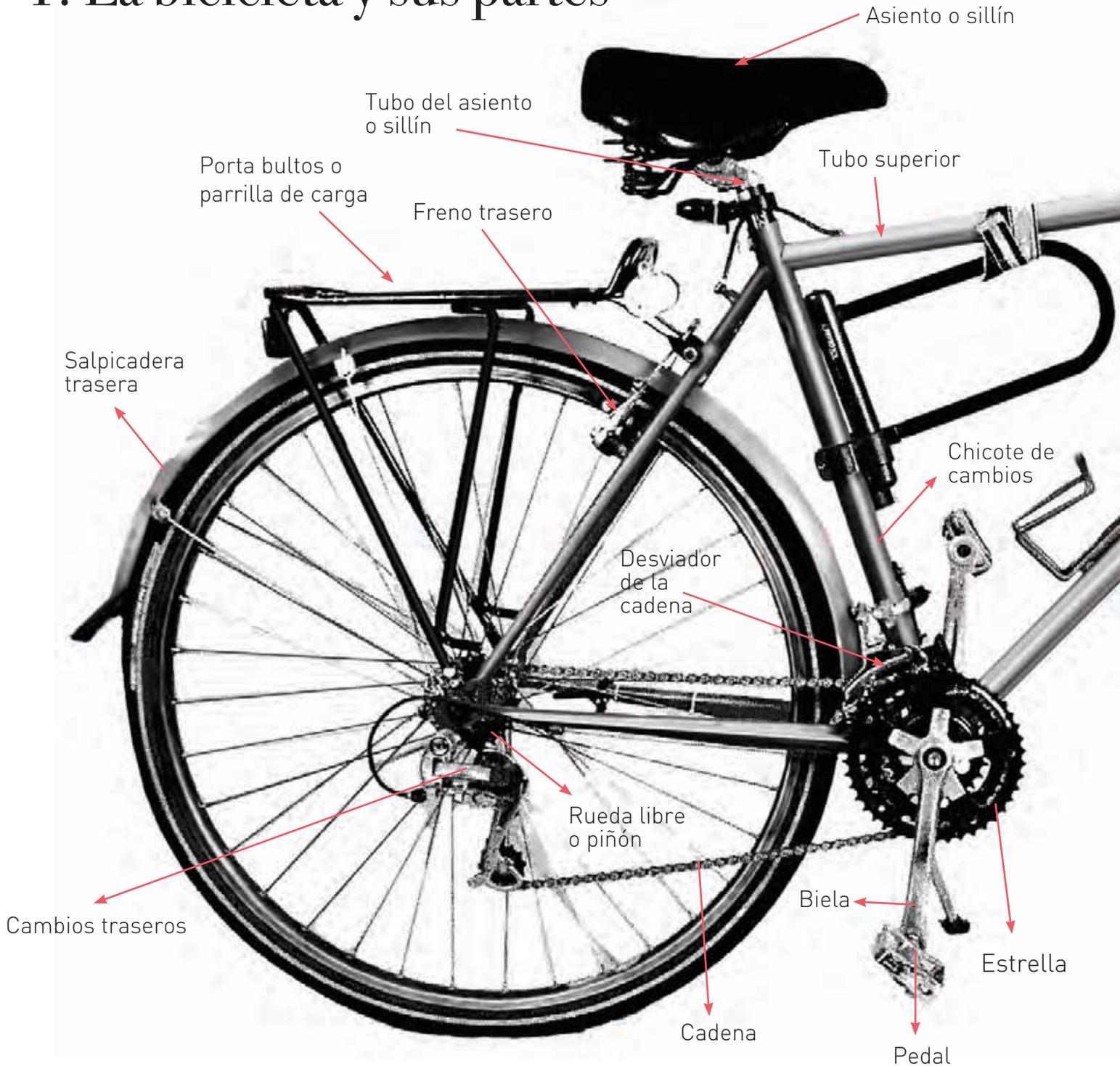
La bicicleta

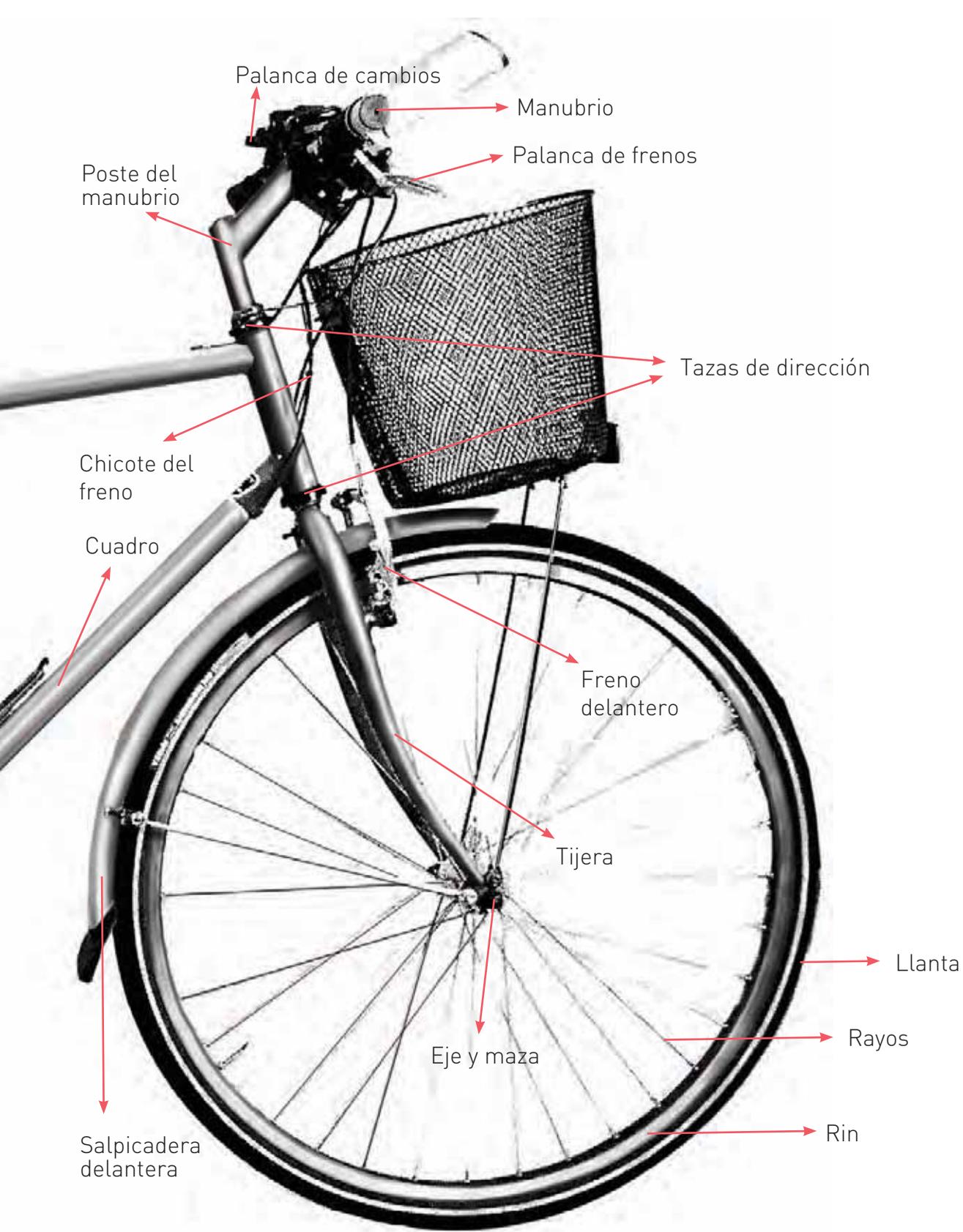
Bicicleta: (Etim.- De biciclo) f. Velocípedo de dos ruedas. Aparato compuesto esencialmente de dos ruedas iguales y un armazón sobre los que va montada una persona, sirviéndose de él para trasladarse de un lugar a otro.

1. LA BICICLETA Y SUS PARTES
2. UN GRAN INVENTO
3. ELIGE TU BICICLETA
4. UNA BICICLETA A TU MEDIDA
5. AJUSTA TU BICICLETA
6. ACCESORIOS



1. La bicicleta y sus partes

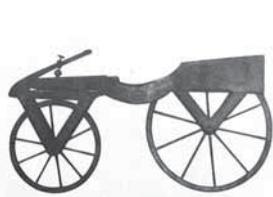






2. Un gran invento

Es posible que la bicicleta haya sido inventada más de una vez en diversos rincones de la tierra...



1816 y 1818

El Barón von Drais creó la DRAISIANA o "CABALLITO PEDESTRE", el antecesor de la bicicleta. No podía cambiar de dirección mientras rodaba y era impulsado por los pies.



1836

Pierre y Ernest Michaux produjeron en París el VELOCÍPEDO FRANCÉS, primer mecanismo comercial antes de la bicicleta. Tenía manubrio con pedales ajustados al centro de la rueda delantera.



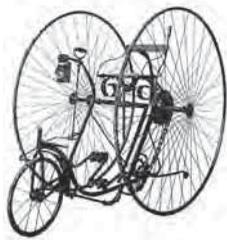
1839

El escocés Kirkpatrick Macmillan construyó el PEDALEADOR para su propio uso.



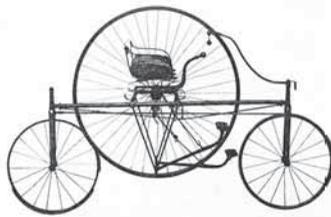
1870

La familia Starley desarrolló el modelo conocido como BI (Gran Rueda), a partir del velocípedo de Michaux. La llanta delantera medía más de 60 pulgadas y la trasera sólo 20.



1873

El TRICICLO SALVO MAJESTUOSO de James Starley llamó la atención de la Reina Victoria que le encargó dos artefactos, acondicionado para mujeres ciclistas, que provocó que aumentara el respeto por el ciclismo.



1876

James Starley diseñó el TRICICLO DE PALANCA como una forma de evitar las dificultades de montar en la BI o mantenerse en lo alto de la Gran Rueda.



1881

La BICICLETA ESTRELLA fue construida por la Smith Machine Company de Smithville. Quiso hacer más seguro el modelo de la Gran Rueda con una pequeña rueda delantera con palancas.



1885

BICICLETA ERRANTE. Del inglés J.K. Starley, es considerada el desarrollo final de la bicicleta. Tuvo los sistemas de las bicicletas actuales: rueda trasera, cadena y piñón, manubrio, balines en las masas, tubo de metal ligero y estructura de diamante.

1887

El deportista y veterinario John Boyd Dunlop derramó un tubo de caucho, quedando en la superficie de la película una especie de tina, recubrió la forma conseguida con una tela muy resistente y así consiguió el secreto de la cámara de aire. Años después, los neumáticos Dunlop le han dado la vuelta al mundo. Los ingleses adoptaron la cámara de aire a partir de 1890 y poco tiempo después los hermanos Michelin lanzaron al mercado sus llantas. Con este sencillo pero maravilloso invento se acabaron los riñones adoloridos y las asentaderas lastimadas.

1890

El modelo conocido como COMPLETAMENTE TRIANGULAR usaba tubos de diámetros pequeños en pares y fue muy ligera, tan sólo pesaba 23 libras y se convirtió en el más distintivo futuro para la bicicleta en Inglaterra.



3. Elige tu bicicleta

Elige la bicicleta adecuada pensando en el uso que le darás. Unas son livianas para subir más fácil o ir más rápido y otras son más resistentes para poder atravesar calles con baches o terracerías, o bien, plegables para combinarla con otros modos de transporte. Los materiales con los que están hechas y la calidad de las piezas y accesorios también cuentan a la hora de elegir, pero recuerda que al final la mejor bicicleta es la que tienes a mano.



Bicicleta	Ligera	Rápida	Distancias grandes	Cómoda	Resistente	Versátil
Híbrida	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Urbana			✓	✓	✓	✓
Montaña	✓	✓			✓	✓
Piñón fijo	✓	✓				
Plegable	✓			✓	✓	✓
Ruta	✓	✓	✓			✓
Turismo			✓	✓	✓	✓



ANTES DE REVISAR MODELOS, MARCAS Y PRECIOS, DEFINE EL USO QUE LE DARÁS A TU BICICLETA, CUÁNTA DISTANCIA RECORRERÁS, EN QUÉ TIPO DE TERRENO LA USARÁS, DÓNDE LA GUARDARÁS.



TIPOS DE BICICLETAS



Bicicleta híbrida

Es la bici ideal para la ciudad, con llantas de grosor mediano y cuadro ligero. Es rápida, maniobrable y cómoda y generalmente va equipada con asiento más ancho, salpicaderas y parrilla.



Bicicleta urbana

Esta bicicleta es mixta y puede usarse en terrenos no pavimentados. Es resistente, con buena conducción en calles y carretera. Viene equipada con parrilla, salpicaderas, cubrecadena y luces, elementos muy útiles para pedalear por la ciudad.



Bicicleta de montaña

Bicicleta todo terreno. Tiene un cuadro resistente y llantas gruesas con mucho relieve para circular por terrenos poco compactados. Puede tener suspensión trasera. La postura del ciclista es inclinada al frente.



Bicicleta de piñon fijo

Para ciclistas avanzados; su origen son las pruebas de velocidad. Están hechas con materiales muy ligeros o cuadros reciclados de acero y desprovistos de cualquier accesorio. Su sistema de tracción sin rueda libre ni frenos requiere de mucha habilidad y fuerza en las piernas. La posición del ciclista es inclinada al frente.



Bicicleta plegable

Diseñada para la ciudad y para combinar su uso con el transporte público. Se dobla fácilmente en un tamaño reducido y es posible meterla en cualquier lugar. Son muy resistentes y cómodas, equipadas como una bicicleta urbana.



Bicicleta de ruta

Es la bicicleta de la velocidad, ideal para recorridos largos. El ciclista va inclinado al frente.



Bicicleta de turismo

Apta para llevar carga pesada, cuenta con un cuadro reforzado tipo zae-ta que la hace muy resistente. Usa ri-nes y llantas gruesas (rodada de 28 pulgadas) con dibujo de bajo relieve. Son utilizadas para llevar productos pesados y hacer grandes recorridos. El asiento es cómodo y el ciclista se mantiene erguido mientras conduce.



Bicicleta *cross* o BMX

Bicicleta todo terreno, ideal para rea-lizar acrobacias. Se utiliza en compe-tencia de habilidades, saltos y manio-bras en la calle. Su tamaño pequeño facilita su control y manejo. Cuadros, horquilla y manubrio de acero, son muy resistentes. Llantas de alumi-nio. Diseñadas para saltar. Usan fre-nos de horquilla.



Triciclo de trabajo

Es un vehículo de tres ruedas, utili-zado frecuentemente como medio de transporte de carga comercial o puesto de venta de diversos produc-tos en la ciudad. En algunas colonias y poblaciones del país se utilizan fre-cuentemente como taxis y medio de transporte familiar.



Bicicleta eléctrica

Regularmente usa baterías recarga-bles y permite desplazarse por más de 50 km a una velocidad promedio de hasta 25 km/h, superando inclina-ciones del 10% sin hacer el mínimo esfuerzo. Ideal para personas mayo-res, con movilidad reducida o que su-dan mucho.



Bicicleta recumbente

Recumbere significa *recostado*. La raíz latina de su nombre describe su sorprendente diseño: comodidad y una vista panorámica del paisaje es lo que ofrece esta bicicleta a su tri-pulante.



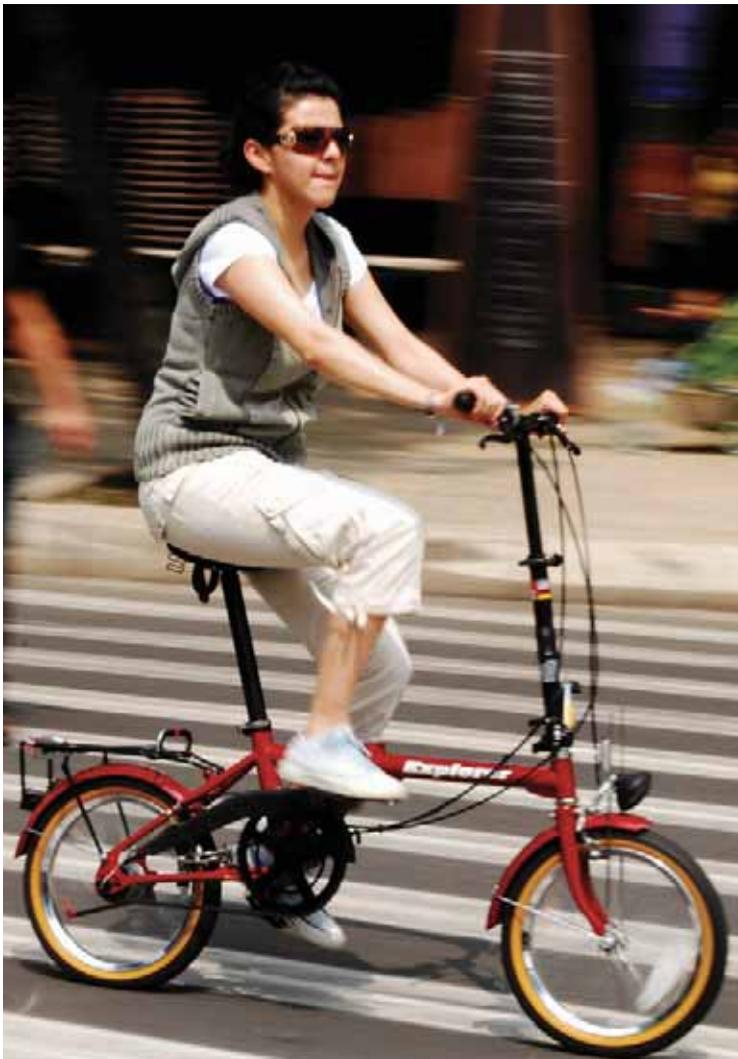
Bicicleta *Tandem*

Diseñadas para dos personas que comparten el pedaleo en un esfuer-zo conjunto. Una persona conduce mientras la otra apoya el pedaleo. Las llantas suelen ser gruesas y re-forzadas, infladas con mayor presión de lo normal ya que el peso es doble.



DÓNDE ADQUIRIR UNA BICICLETA

En general son preferibles las tiendas especializadas en bicicletas por su atención profesional. Las bicicletas tienen diferentes rangos de precio y calidad. Compara y pregunta.



Aunque creas haber encontrado la bici de tus sueños, no inviertas en una bicicleta que no hayas probado antes. Dale una vuelta a la manzana y evalúa si te sientes cómodo.



4. Una bicicleta a tu medida



Todo en una bicicleta es ajustable, excepto el cuadro. Este debe estar hecho a la medida de quien la va a utilizar, por lo que es importante que la persona esté presente para probarla. Antes de comprar una bicicleta, pruébala cuantas veces quieras. Debes estar convencido de qué bicicleta es la adecuada para ti. La bicicleta debe ser cómoda y tener un cuadro acorde con la estatura del ciclista. La causa más común de una mala postura en la bicicleta es el tamaño inadecuado del cuadro.

USAR UNA BICICLETA DE TU MEDIDA TE DA EFICIENCIA EN EL PEDALEO Y RESULTA CÓMODO AL RODAR. ADEMÁS ES SALUDABLE: NO TE LASTIMAS LAS ARTÍCULACIONES.

LA MEDIDA DE UN CUADRO ADECUADO SE CALCULA EN RELACIÓN CON TU ESTATURA

Para niños de seis años en adelante lo más apropiado son las bicicletas *Cross* o *BMX*, pues sus cuadros son sólidos y requieren poco mantenimiento. Para niños a partir de los 11 años se recomienda un cuadro de 14 ó 15 pulgadas con el tubo superior inclinado y espacio suficiente para la entrepierna.

ESTATURA (CM)	BICI DE RUTA (CM)	BICI DE MONTAÑA (PULG)
1.65	47	14
1.70	51	16-17
1.75	53	18
1.80	55	18-19
1.85	57	20
1.90 o más	59-61	20-22

Talla de cuadro recomendada según tu estatura.



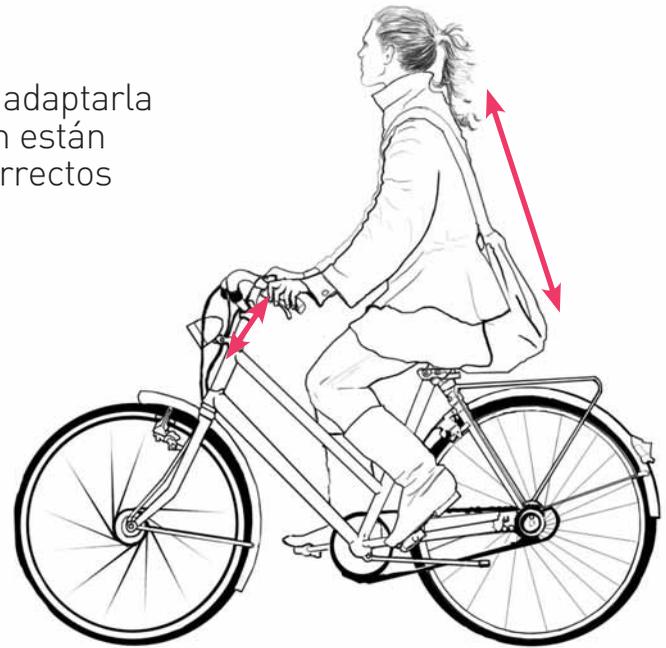


5. Ajusta tu bicicleta

Los ajustes que puedes hacerle a tu bici para adaptarla a tus medidas y conseguir la mejor la posición están en el manubrio y en el asiento. Los ajustes correctos aumentarán tu comodidad al pedalear.

EL MANUBRIO

El manubrio es uno de los factores determinantes en el control de la bicicleta; es centro de mando de dirección, frenos, cambios, luces y timbre. Las bicicletas urbanas tienen un manubrio más alto y ancho que permite mantener la postura recta y mejorar la visibilidad, mientras que las bicicletas de carrera usan manubrios bajos para favorecer posturas más aerodinámicas. Su posición y tamaño deben ser siempre a tu gusto.



Para tener una mejor postura ajusta el poste del manubrio a una altura adecuada.

Manubrio de bigote

Da mayor altura al conductor y es elegante. Dependiendo de la forma, se pueden adaptar varios tipos de palancas de freno; existen algunas variaciones para bicis de niños.

Manubrio plano

Es el más sencillo y puede ajustarse al ancho que se desee. Fácil de conseguir, se puede recortar bastante, es el más cómodo para principiantes.

Manubrio de ruta

Permite adoptar una posición inclinada para ofrecer menor resistencia al viento y alcanzar mayor velocidad.



EL ASIENTO

Es importante ajustar el asiento con el fin de que tu postura sea la correcta y el pedaleo te resulte cómodo y relajado. Debes ajustarlo primero verticalmente a tu altura y después, sobre la bicicleta, hacerlo horizontalmente.



Verticalmente

El asiento debe estar colocado a una altura en la que, apoyado en el pedal, puedas extender las piernas en un 90%. La altura correcta del asiento te permitirá tener un pedaleo más eficiente y cómodo. Una manera de ajustar la altura del asiento es colocarse de pie a un lado de la bicicleta, y poner el asiento a la altura del huesito de la cadera.



Horizontalmente

El asiento puede desplazarse hacia atrás y hacia adelante para conseguir la posición correcta del pie sobre el pedal y mejorar la cadencia en el pedaleo.





LLANTAS

Las llantas de tu bicicleta son el contacto con la superficie sobre la que circulamos. En zonas altas y pendientes se requiere estabilidad y agarre, y las llantas se desgastan más. En la ciudad se requiere agarre, pero se necesita velocidad y el tipo de llanta variará si la requieres sólo para pasear o para trabajar y cargar.



Montaña (48.2 a 50.8 mm)

Ideal para calles empedradas, pavimentos en mal estado, o terracerías, dado que el ancho de la llanta soporta los golpes. Tiene más agarre en las curvas y en terrenos resbalosos, aunque resultan algo lentas en la ciudad.

Urbanas (28 a 40 mm)

Más delgadas y con menos dibujo que las de montaña, transmiten bastante fricción al suelo facilitando buen control y manejo. Son ideales para recorrer distancias en superficies planas de la ciudad.

Ruta (25-28 mm)

Están diseñadas para superficies asfaltadas y son lisas, lo que reduce la fricción con el pavimento y favorece una velocidad mayor. Son más delicadas que las demás ante los baches.



VENTAJAS	MONTAÑA	URBANAS	RUTA
Apta para pavimentos en mal estado	√	√	
Tiene mayor agarre en piso mojado	√	√	
Permite pedaleo más eficiente		√	√
Rápida en el pavimento		√	√
Sufre menos ponchaduras	√	√	

Ventajas de distintos tipos de llantas en la ciudad.

6. Accesorios



RECUERDA QUE UNA ACTITUD RESPONSABLE Y PRECAVIDA ES DE MAYOR UTILIDAD QUE EL USO EXAGERADO DE ACCESORIOS

REFLEJANTES

Es indispensable que tu bicicleta tenga reflejantes: uno blanco al frente y uno rojo atrás. Es importante mantenerlos limpios.



LUCES

Como cualquier otro vehículo, la bicicleta debe contar con un sistema básico de luces fijas para circular de noche: una lámpara de luz blanca delantera y una luz roja intermitente trasera. Las más comunes son de baterías pero te recomendamos que busques pilas recargables o lámparas de fricción que funcionen recargando energía al girar un dínamo interno. Adicionalmente, puedes usar una luz blanca al frente y una luz roja en la parte trasera del casco.





TIMBRE

Sirve para alertar de nuestra presencia tanto a automovilistas como a peatones.



ESPEJOS

Accesorio que te ayudará a observar a los automóviles y ciclistas que vienen detrás de ti y anticipar tus movimientos al rebasar, cambiar de carril o frenar.



Existen diferentes modelos que pueden montarse sobre el manubrio, sobre el casco o en los lentes.

CLIP DE PEDAL O TOCLE

Los tocles aseguran firmemente el pie al pedal. Permiten mejor cadencia y mayor potencia en el pedaleo. Mientras frenas repentinamente en el tráfico, evitan que tus pies se resbalen sobre el pedal y facilitan nuevamente el arranque rápido. Además permiten que tu pedaleo sea *redondo* y se aproveche toda la fuerza durante el giro del pedal.



PARA USARLO:

- Coloca y ajusta un pie primero en posición de arrancar.
- El segundo clip se ajustará a tu pie en la segunda pedaleada mientras se encuentra abajo listo para dar el impulso siguiente.
- Para retirar el clip sólo gira y jala hacia atrás antes de bajar el pie.



CUBRE CADENA

Este accesorio evita que la cadena ensucie o atrape tu pantalón o vestido. Es básico para el ciclista urbano.



PORTA ÁNFORA

Fijo en el cuadro de la bicicleta, permite tener al alcance de la mano una botella de agua para hidratarte durante el camino.



SALPICADERAS

Las salpicaderas o guardafangos son básicas para el ciclista urbano, pues impiden que el agua o el lodo te salpiquen.

