



# Andar en bicicleta

Andar en bicicleta es más fácil de lo que se piensa. Es cosa de práctica: todos, no importa qué edad tengamos, podemos aprender a andar en bicicleta.

1. MANTENER EL EQUILIBRIO
2. MOVIMIENTOS BÁSICOS EN BICICLETA
3. CONTROL DE LA BICICLETA





# 1. Mantener el equilibrio

La habilidad básica del aprendizaje de andar en bicicleta, es mantener el equilibrio con el movimiento, con la práctica se adquirieren otras destrezas.



**PARA INICIAR TU APRENDIZAJE DE CÓMO ENCONTRAR Y MANTENER EL EQUILIBRIO:**



## **Busca un lugar adecuado para practicar**

Una superficie pavimentada en un parque, un estacionamiento vacío o una calle sin tránsito. De preferencia, que sea un área ligeramente inclinada, lo suficiente para que la bicicleta ruede sin necesidad de pedaleo.



## **Acondiciona tu bicicleta**

Baja el asiento hasta que tus pies toquen por completo el suelo, para que te sientas seguro mientras logras mantenerte en equilibrio.



## **Siente el equilibrio**

En tu bicicleta, sin pedaleo ni levantarte del asiento, camina dando pasos cada vez más largos; mientras avanza levanta los pies del suelo hasta conseguir circular en línea recta algunos tramos sin bajar los pies. Cuando menos te lo esperes encontrarás, y serás capaz de mantener, el equilibrio.



PARA MANTENER EL EQUILIBRIO, NO BUSQUES UNA TRAYECTORIA RECTA A FUERZA: LA BICICLETA REQUIERE DE UN BALANCEO NATURAL. LO QUE HACE QUE LA BICI SE VAYA A LA IZQUIERDA O A LA DERECHA BÁSICAMENTE ES LA INCLINACIÓN DE TU CUERPO HACIA LOS LADOS, EXCEPTO CUANDO CIRCULAS MUY LENTO O CUANDO LA VUELTA ES MUY CERRADA. MUEVE EL MANUBRIO LEVEMENTE HACIA LA IZQUIERDA SI LA BICICLETA SE LADEA HACIA ESE LADO Y A LA DERECHA SI SE LADEA HACIA EL OTRO.



LAS PERSONAS QUE ESTÁN APRENDIENDO SUELEN TOMAR VELOCIDAD DEMASIADO PRONTO PARA COMPENSAR LA FALTA DE CONTROL. EVITA HACER ESO: PARA UN BUEN EQUILIBRIO HAY QUE APRENDER A CIRCULAR LENTO. MIENTRAS MÁS PRACTIQUES, TENDRÁS MAYOR SEGURIDAD PARA CONTROLAR LA BICICLETA.

### Pedalea

Poco a poco ve colocando tus pies sobre los pedales y empieza a impulsarte pedaleando, manteniendo ambas manos sobre el manubrio con los dedos colocados sobre las palancas de los frenos.



- Mira siempre hacia adelante y con ambas manos sobre el manubrio con los dedos colocados sobre las palancas de los frenos.
- Al principio, busca el equilibrio solo impulsándote con los pies en el piso.
- Aunque te cueste trabajo, procura hacer este ejercicio sin ayuda: encontrarás el equilibrio más rápido de lo que crees.



## 2. Movimientos básicos en bicicleta

Una vez que logras mantener el equilibrio, es fundamental controlar la bicicleta y conducirla con seguridad. Para lograrlo, realiza los siguientes ejercicios —de preferencia— con el auxilio de alguien que te asista. Practica en espacios abiertos y sin coches.



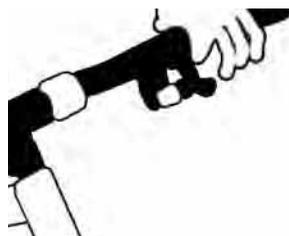
1. Arrancar.



2. Frenar.



3. Rodar en línea recta.



4. Dar vuelta.



5. Pedalear correctamente.

## 1. ARRANCAR

Para arrancar, coloca el pedal en la posición en la que se puede imprimir mayor fuerza empujando sobre él hacia abajo y sube el otro pie al pedal. Déjate ir suavemente un par de metros a “rueda libre”, es decir, con la bicicleta moviéndose sin pedalear; luego haz alto total. Repite este ejercicio hasta que puedas arrancar sin perder el equilibrio.



Para aprovechar al máximo tu fuerza en el arranque, coloca tu pie sobre el pedal y acomódalo para que quede como indica la imagen.



- Asegúrate de saber frenar antes de arrancar.
- Recuerda que al rodar tú eres quien controla la bicicleta y por ello debes tener en cuenta no distraerte al momento del arranque. Evita zigzaguar y mira siempre al frente. Mantén firmes los pies en los pedales para mantener el equilibrio.
- No sueltes el manubrio. Si lo haces, alguna grieta o bache puede hacerte perder el control y caer.
- Si usas zapatos con agujetas, falda, o bufanda, llevas la chamarra en la cintura o portas cualquier otra prenda u objeto colgante, asegúrate de que no se vaya a enredar en alguna parte móvil de la bicicleta porque puede causarte un accidente. Es recomendable que dobles las prendas y/o las ajustes con pinzas a tu cuerpo.





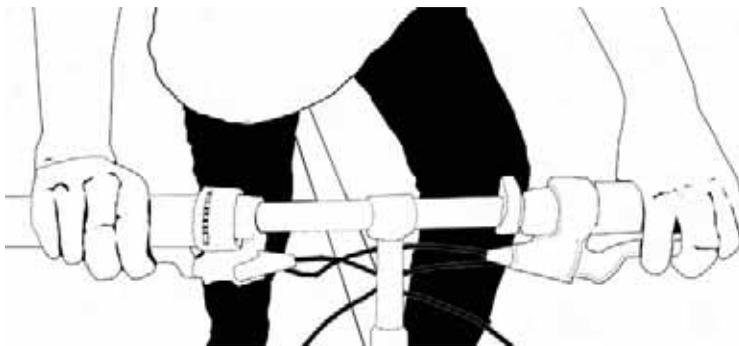
## 2. FRENAR

Para frenar con seguridad es indispensable que uses los dos frenos de manera —casi—simultánea. Procura frenar suavemente y no de manera súbita, aplicando un poco antes el freno trasero, para evitar que la bicicleta se “amarre” y salgas “disparado” hacia delante.



### FRENAR DE LA MANERA CORRECTA

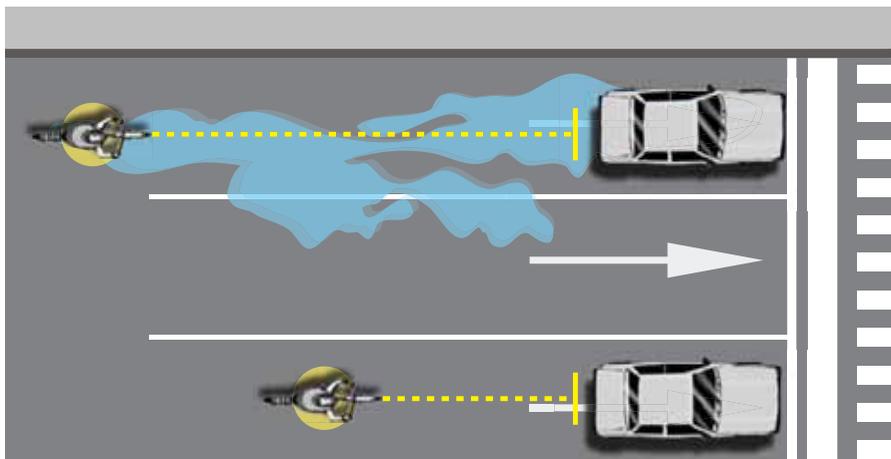
- Parado junto a tu bicicleta, tómala por el manubrio con las dos manos sobre las palancas de los frenos y comienza a caminar. Aplica el freno delantero (generalmente está del lado izquierdo): te darás cuenta que la bicicleta se detiene inmediatamente, pero la llanta trasera se levanta. Repite el ejercicio con el freno trasero. La bicicleta frena mucho menos, pero la llanta trasera se mantiene en el piso.
- Súbete a la bicicleta y practica el frenado hasta que domines la técnica para reducir la velocidad y detenerte completamente colocando de manera natural un pie en el pavimento.



El freno delantero es un auxiliar del freno trasero.



RECUERDA QUE ENTRE MÁS RÁPIDO VAYAS, MÁS DISTANCIA REQUIERES PARA DETENER LA BICICLETA. CUANDO TE DETENGAS, MANTÉN SIEMPRE LA BICICLETA EN POSICIÓN VERTICAL.



- Las llantas pueden resbalarse cuando el piso está mojado o con grava, lo cual es riesgoso en especial si se trata de aplicar el freno delantero.
- Usar ambos frenos cada vez que disminuyas la velocidad o que te detengas te ayudará a desarrollar la destreza de utilizarlos adecuadamente en una emergencia.
- Desarrollar el hábito de colocar tus dedos sobre las palancas del freno en todo momento, especialmente en condiciones de tránsito, hará que controles mejor la bicicleta y reducirá el tiempo de frenado.



**En la medida de lo posible, ante la necesidad de frenar intempestivamente y sobre todo si vas de bajada, trata de echar tu cuerpo hacia atrás para evitar ser lanzado hacia delante por la inercia de tu propio peso.**

### PRACTICA

- Frena en piso con grava y mojado para controlar mejor tu bicicleta.
- Aplica distintas cantidades de fuerza en los frenos para que te familiarices con la distancia que requieras de frenado.
- Haz estos ejercicios a distintas velocidades y en lugares con diferentes pendientes y pavimentos.





### 3. RODAR EN LÍNEA RECTA

Saber rodar en línea recta es muy importante: permite ser predecible para los demás usuarios de la calle.



- Dibuja en el piso dos líneas de 30 centímetros de largo con gis, separadas entre sí 10 centímetros, y trata de pasar entre las dos líneas hasta que ninguna de las llantas de tu bici las toque. Luego haz lo mismo pero con líneas con una separación de 5 centímetros y finalmente con 3 centímetros de separación.
- Practica rodar sobre una línea recta que pintes con un gis o aprovechando una marca natural en el pavimento. La clave para lograrlo es no mirar hacia abajo sino al frente al menos a 15 ó 20 metros de distancia.



### 4. DAR VUELTA

Dar vuelta es una práctica común que debes dominar como ciclista urbano.



#### PRACTICA

- Coloca de 3 a 5 conos u otro objeto similar en una línea recta, separados entre sí por una distancia de 4 metros (también puedes dibujarlos con un gis en el piso). Practica zigzagueando entre ellos tratando de abrirte lo menos posible. Reduce poco a poco la distancia entre los conos hasta medio metro entre uno y otro.
- Practica dar vuelta en una intersección tranquila. Procura no hacerlo pegado a la banqueta. Practica después giros más amplios y vueltas a la izquierda.



SIEMPRE QUE DES VUELTA DEJA DE PEDALEAR Y LEVANTA EL PEDAL DEL LADO AL QUE GIRAS.

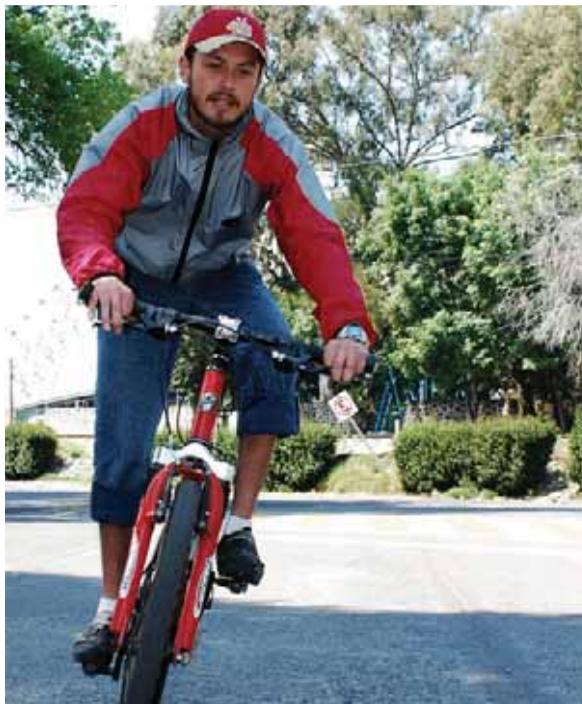
## 5. PEDALEAR CORRECTAMENTE

Una buena técnica de pedaleo y un ritmo regular te permiten el mayor aprovechamiento de tu energía para convertirla en movimiento.



### PRACTICA

- Ajusta el asiento a tu altura adecuada, como se indica en la figura de la página 23. Para un pedaleo más eficiente y saludable es mejor que las piernas no estén ni demasiado estiradas ni demasiado dobladas.
- Debes pedaleo con el metatarso del pie, no con el talón ni con el arco (es por eso que se puede pedaleo incluso con tacones). Para evitar una lesión, los pies deben estar alineados con la bicicleta.
- En arranques intempestivos y ascensos que requieran mayor fuerza de tus piernas, levántate ligeramente del asiento para hacer presión sobre el pedal con el cuerpo hacia delante.



Si pedaleas sin sentarte, tu propio peso se traduce en energía.

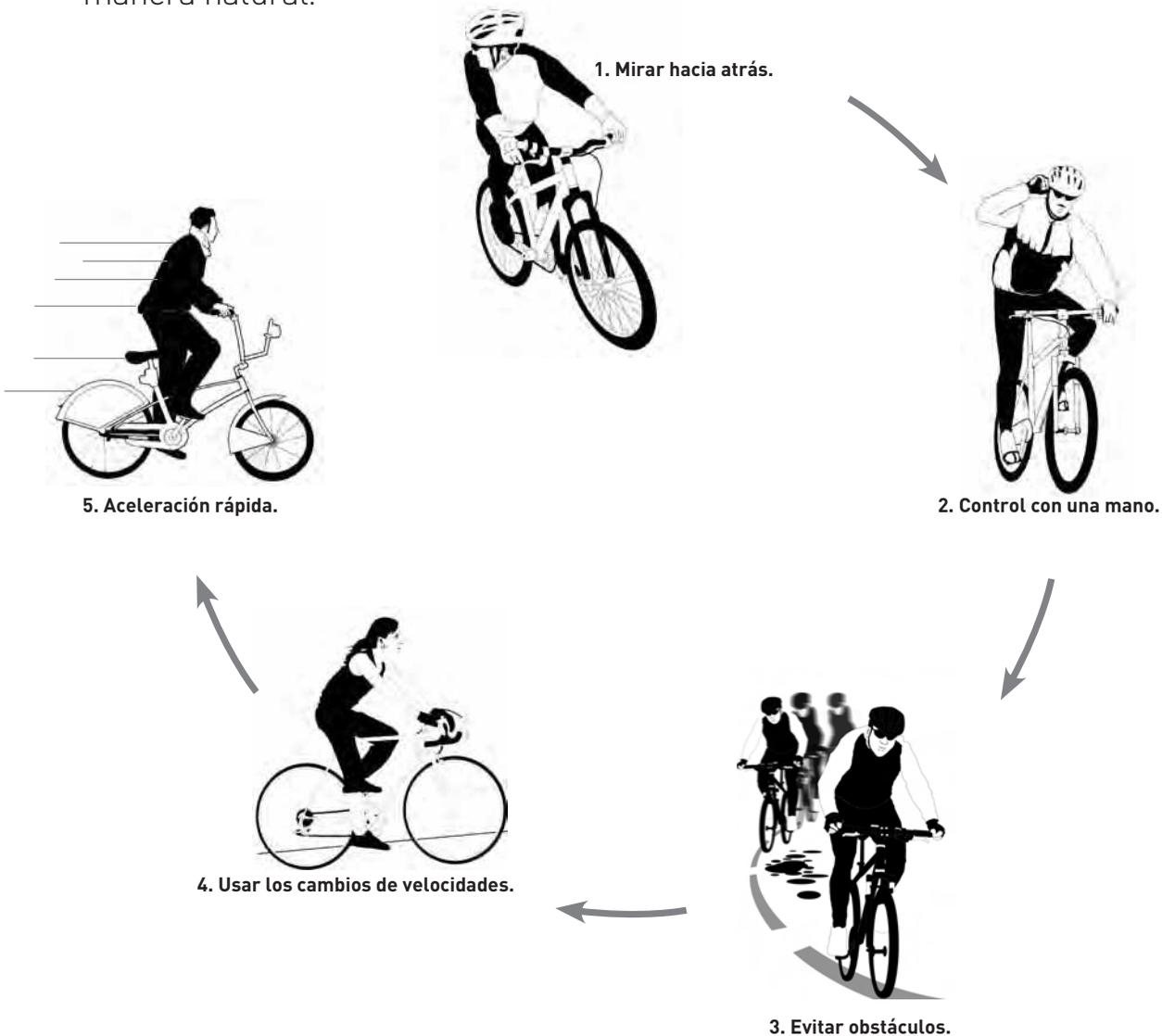


CUANDO LLUEVE, ES COMÚN QUE EL ZAPATO SE RESBALE CON EL PEDAL. EN ESTOS CASOS MEJOR USA ZAPATOS DE SUELA RUGOSA PARA MAYOR ADHERENCIA.



# 3. Control de la bicicleta

Con las habilidades anteriores, ya eres capaz de andar en bicicleta y moverte con seguridad en sitios sin tránsito. Ahora te presentamos habilidades que facilitarán y harán más seguro tu desplazamiento en el entorno urbano de la Ciudad de México. Practícalas en áreas o calles sin coches hasta que las domines y las llesves a cabo de manera natural.



## 1. MIRAR HACIA ATRÁS

Mirar hacia atrás por encima de los hombros, aunque en principio cueste un poco de trabajo hacerlo sin perder el control, es muy importante. Los espejos retrovisores ayudan, pero lo ideal es desarrollar la habilidad para voltear y la costumbre de hacerlo constantemente.

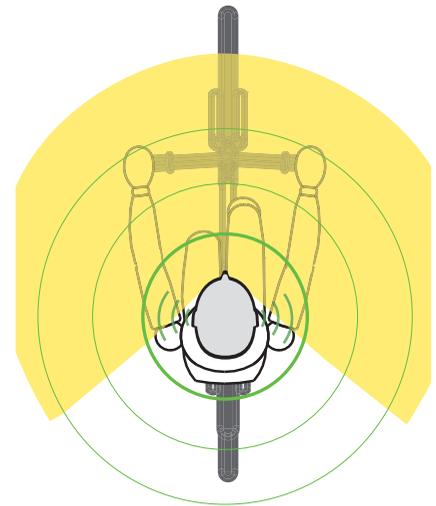


ANTES DE VOLTEAR HACIA ATRÁS, DEBES TENER UNA VISIÓN CLARA Y COMPLETA DE LO QUE SUCEDE AL FRENTE PARA ASEGURARTE QUE NO CORRERÁS PELIGRO DURANTE EL INSTANTE EN QUE MIRAS PARA ATRÁS.



### VOLTEA MIENTRA AVANZAS

- Practica volteando la cabeza por encima del hombro con las dos manos sobre el manubrio y utiliza el rabllo del ojo para ampliar el horizonte de tu mirada. Recuerda que sólo tienes un par de segundos para voltear y observar la situación antes de tu siguiente acción.
- Practica volteando tanto hacia la derecha como a la izquierda. Pronto se convertirá en un reflejo.



La visión periférica te permite estar al tanto de lo que sucede a tu alrededor y te da un margen de maniobra que disminuye la posibilidad de imprevistos.

## 2. CONTROL DEL MANUBRIO CON UNA MANO

Eventualmente puedes necesitar llevar libre una mano para comunicar tus cambios de dirección, agradecer el paso, acomodarte los lentes, tomar agua, realizar los cambios en caso de que no tengas los mandos en el manubrio, etc. Para eso tienes que aprender a controlar el manubrio con una mano.



### SOLTAR EL MANUBRIO

- Practica soltando una mano y sujetando firmemente el manubrio con la otra, compensando el desbalance. Asegúrate que no haya un obstáculo enfrente.
- Después practica voltear hacia atrás al mismo lado en el cual soltaste la mano.





### 3. EVITAR OBSTÁCULOS

En las calles de la ciudad, baches, alcantarillas, macetas o incluso peatones, representan obstáculos potenciales que necesitas evadir de manera segura. Debes evitar que la llanta delantera choque con un obstáculo o caiga en un bache, aunque la trasera sí lo haga: es más fácil perder el equilibrio cuando la llanta delantera colisiona con el obstáculo, mientras que si lo hace la llanta trasera lo peor que puede pasar es una ponchadura.



La llanta delantera rodea el obstáculo, pero la trasera se sigue de frente.



#### ESQUIVAR

- Si detectas el obstáculo a tiempo, disminuye la velocidad y evádelo suavemente. Voltea hacia atrás antes de hacer el movimiento.
- Si está muy cerca, el movimiento debe hacerse rápido. Al comenzar la maniobra mueve el manubrio un poco hacia el lado contrario al que quieras dar vuelta. Al hacerlo tu cuerpo se balancea a la derecha de la bicicleta, jalándola y generando un cambio drástico de dirección. Realiza este ejercicio varias veces para dominar el movimiento.



#### SALTAR

A veces no hay forma de evadir los obstáculos, por lo que se hace necesario saltarlos.

- Practica con una marca en el pavimento. Rueda a la marca, levántate del asiento, y cuando la llanta delantera esté cerca, jala el manubrio hacia ti cargando tu peso hacia atrás, y eleva la llanta para que "brinque" el obstáculo.
- Para que la llanta trasera no se ponche o se golpee, completa la maniobra inclinándote ligeramente hacia adelante.



#### 4. USAR LOS CAMBIOS DE VELOCIDADES

El uso adecuado de las velocidades te hace más eficiente al pedalear, te da comodidad y evita lesiones en las rodillas. Los cambios te permiten mantener el ritmo, una misma cadencia (pedaleo por minuto) en distintos tipos de pendientes y condiciones climáticas. Si vas de subida o con el viento en contra, circulas más lento: debes hacer un cambio de velocidad para aligerar el pedaleo y mantener tu cadencia sin dar pedaladas lentas y pesadas. Cuando tienes viento a favor o vas de bajada, en cambio, debes ajustar las velocidades para tener una cadencia cómoda sin dar muchas pedaladas ligeras.



Quando tu cadena va en la estrella trasera más pequeña, el pedaleo se hace más pesado pero avanzas más. Ideal en bajadas.



Quando tu cadena va en la estrella trasera más grande, el pedaleo es más fácil y avanzas menos. Ideal para subidas.



Quando tu cadena va en la estrella delantera más grande, el pedaleo se hace más pesado pero avanzas más. Ideal en bajadas.



Quando tu cadena va en la estrella delantera más pequeña, el pedaleo es más fácil y avanzas menos. Ideal para subidas.



#### AL CAMBIAR DE VELOCIDAD

- Haz el cambio suavemente y uno por uno sin dejar de pedalear lentamente.
- En terreno plano, se recomienda un ritmo constante de entre 70 y 100 pedalazos por minuto.



LOS CAMBIOS TE DAN LA VENTAJA DE QUE, SIN IMPORTAR LA PENDIENTE DEL TERRENO, PUEDES MANTENER TU RITMO DE PEDALEO. UNA CADENCIA INADECUADA PUEDE SER FACTOR DE DESCONTROL.



## 5. ACELERACIÓN RÁPIDA

Aumentar rápidamente la velocidad de pedaleo es importante para circular con mayor seguridad, pues te permite adecuarte a la velocidad del flujo vehicular en momentos críticos.



### PRACTICA ACELERAR

- Para aumentar tu cadencia escoge un cambio más duro de lo que normalmente escogerías.
- Trata de mantener la misma cadencia de pedaleo, levantándote del asiento para ganar impulso con tu propio peso. Así, poco a poco, tus piernas se acostumbran y puedes acelerar cuando así lo requiera el tránsito.



CIRCULANDO A LA VELOCIDAD DEL TRÁNSITO VEHICULAR AUMENTAS TU SEGURIDAD.



## 6. SEÑALES BÁSICAS CON LAS MANOS

Con las manos te comunicas con los conductores de otros vehículos e indicas qué movimientos planeas hacer. Para hacer señales mientras circulas primero es necesario desarrollar la habilidad de circular con una mano. Hay que ser claro y hacer el movimiento con seguridad.



Vuelta a la izquierda.



Alto.



Vuelta a la derecha.