

MettaBikeFit

Toma medidas antropométricas

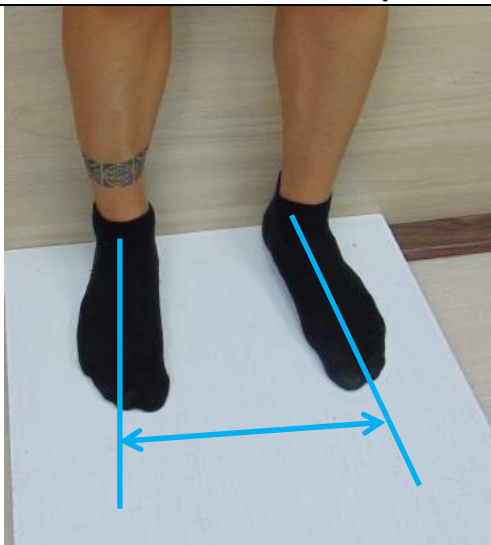
Para poder conseguir una postura adecuada sobre tu nueva bicicleta METTA y dimensionar todos los componentes de la misma en base a ella (talla del cuadro, altura sillín, longitud de bielas,...) necesitamos disponer de algunas medidas de tu cuerpo que nos permitirán trabajar con mayor eficacia.

Las herramientas o accesorios que necesitaras para poder hacerlo son:



Y siguiendo las pautas que te marcamos a continuación, nos deberás enviar los resultados que obtienes de las mediciones correspondientes. SIEMPRE se deben tomar las medidas DESCALZOS... ¡Y si te ayudan mejor que mejor! Lo harás más fácilmente.

0) SEPARACIÓN PIES



Primeramente, antes de comenzar a tomar medidas, es necesario posicionar correctamente los pies.

Apoyar los talones contra la pared y distanciar los pies entre ellos 20cm (de centro a centro – ver imagen).

1) ESTATURA TOTAL



Se busca saber la altura total.

Es necesario para tomar la medida:

- Un libro o nivel.
- Un metro.

Colocarse erguido respetando la separación entre pies y colocando el libro sobre la cabeza, medir la distancia desde el suelo a la parte inferior del libro.

2) MEDIDA "V"



Detalle punto "V"



Se busca saber la distancia al suelo del punto "V".

Este punto es muy fácil de intuir, queda un poco por debajo de la nuez.

Es necesario para tomar la medida:

- Un metro.
- Un rotulador.

Colocarse erguido respetando la separación entre pies y medir la distancia desde el suelo al punto V. Para facilitar la medición se puede marca con una X el punto.

3) LONGITUD ENTREPIERNA AL SUELO



Detalle colocación libro



Se busca saber la distancia al suelo desde la entrepierna.

Nos ayuda a saber si el ciclista es patiocorto o no ya que esto no solo depende de la altura total.

Es necesario para tomar la medida:

- Un metro.
- Un libro o nivel.

Primero, flexionando un poco las piernas, colocar todo lo arriba que se pueda el libro... hasta que haga tope con la parte central del pubis (ver detalle a la izquierda).

Luego, estando erguido, medir la distancia hasta el suelo desde la parte superior del libro.

Nota: El libro debe estar perpendicular al suelo y apoyado en la pared.

4) PARTE SUPERIOR BRAZO (izquierdo y derecho)



Se busca saber la distancia al suelo desde el acromio.

Nos ayuda a proporcionar el tren superior e inferior del ciclista.

Es necesario para tomar la medida:

- Un metro.
- Un rotulador.

Primero, marcar el punto donde se ubica el hueso. Es el punto superior más alto antes de llegar a la clavícula.

Luego, erguido y respetando la posición de los pies (20cm), medir la distancia hasta el suelo.

Tomar la medida en ambos brazos.



5) PARTE INFERIOR BRAZO (izquierdo y derecho)



Se busca saber la distancia al suelo desde el puño.

Junto con el punto nº 4 permite saber la longitud de los brazos.

Es necesario para tomar la medida:

- Un metro.
- Un rotulador.

Primero, sujetar un palo o un rotulador y estirar bien el brazo.

Medir la distancia del centro del rotulador al suelo.

Tomar la medida en ambos brazos.

6) LARGO DEL PIE (izquierdo y derecho)



Se busca el tamaño de ambos pies.

Es necesario para tomar la medida:

- Un metro.
- Un nivel o libro.

Como siempre, pies bien colocados y apoyados los talones contra la pared.

Medir la distancia de la pared a la punta del pie.

Tomar la medida en ambos pies.

7) ANCHURA DE HOMBROS



Se busca la anchura de hombros.

Sirve para definir la medida del manillar de carretera o triatlón.

Es necesario para tomar la medida:

- Un metro.

Aprovechamos las "X" marcadas en el hombro en el punto 4.

Medir la distancia entre ambas marcas.

8) LONGITUD DE ANTEBRAZO (izquierdo y derecho)



Se busca la longitud del antebrazo para entre otros, definir la longitud de las barras del acople.

Es necesario para tomar la medida:

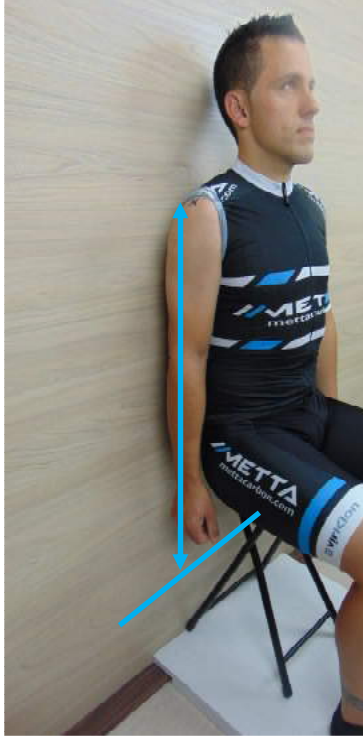
- Un metro.
- Un rotulador.

Primero marcamos una "X" justo en el punto de giro del brazo.

Sujetar con el puño cerrado un rotulador o palo.

Medir la distancia entre el punto marcado y el rotulador.

9) LONGITUD DEL TRONCO (izquierdo y derecho)



Ahora necesitamos una silla no muy alta que nos permita, estando sentados y erguidos, formar 90° con el tren inferior.

Es necesario para tomar la medida:

- Un metro.
- Una silla o taburete.

Aprovechamos las “X” marcadas en los hombros en pasos anteriores.

Medir la distancia entre el punto marcado (hombro) y la base de la silla donde se sienta la persona. Otra opción es medir la distancia del suelo al hombro y restar la altura de la silla.

Tomar la medida a ambos lados.

10) LONGITUD DEL MUSLO



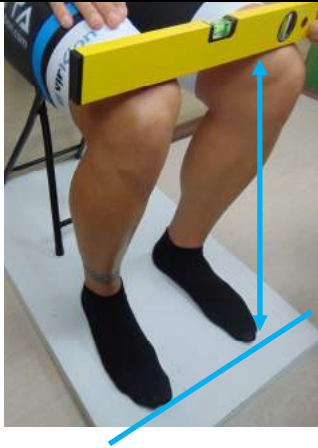
Mantenemos la postura del punto anterior y colocamos las manos sobre los muslos, asegurando que la espalda esté recta y la pelvis contra la pared.

Es necesario para tomar la medida:

- Un metro.
- Un libro o nivel.

Medimos la distancia desde la pared hasta las rodillas.

11) LONGITUD PIERNA (izquierdo y derecho)



Sentado, y respetando las condiciones del punto anterior (recto y con el fémur paralelo al suelo).

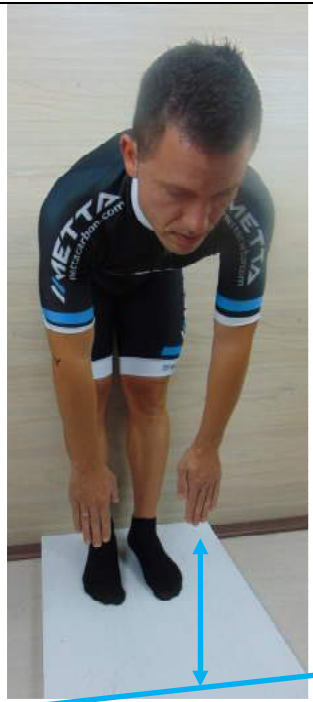
Es necesario para tomar la medida:

- Un metro.
- Un libro o nivel.

Se toma la medida desde el suelo hasta la parte alta de la rodilla.

Tomar la medida en ambas piernas.

12) FLEXIBILIDAD



Aunque dos personas tengan todas las medidas antropométricas idénticas, la diferencia en la flexibilidad de una y otra pueden hacer variar la posición sobre la bicicleta.

Es necesario para tomar la medida:

- Un metro.

Con las piernas estiradas y juntas en este caso, intentar tocar el suelo con la punta de los dedos y tomar la distancia al suelo.