

¿ES PRECISO BAJAR EL SILLÍN EN INVIERNO?

Aunque la práctica es cada vez menos corriente, algunos ciclistas bajan su sillín algunos milímetros a la hora de comenzar a entrenar. ¿Por necesidad o por simple superstición?

La razón de los partidarios de bajar el sillín en invierno, es debida al aumento de peso de los corredores durante el período de descanso, lo que aumenta su tasa de masa grasa. Hasta aquí nada sorprendente. Pero lo que recíprocamente resulta interesante es que esto concierne a la totalidad del cuerpo y por lo tanto a la entrepierna. Es por lo que habría que modificar la altura del sillín.

En el caso de aumentar de peso, los depósitos de grasa se espesan. Para un corredor que interrumpe su actividad de tres a cuatro semanas y que coge de 4 a 6 kilos con relación a su peso en forma, parece realmente indispensable bajar el sillín 5 milímetros. Y cuando hace mucho frío en invierno no es raro vestirse un culotte corto y luego uno largo por encima. Esto añade un espesor de 1 o 2 milímetros. En la fase de vuelta a los entrenamientos, para un ciclista que se entrena a diario, la regla es la de subir su sillín un milímetro cada quince días. De esta manera, en sus primeras carreras, recupera la altura a la que estaba habituado antes de la interrupción para descansar. Hay que comprender muy bien que es imposible subir el sillín 5 milímetros de un día para otro, porque se correría el riesgo de generar una cierta inquietud a niveles de ligamentos, tendones y músculos.

En cuanto a los deportistas que practican el ciclo-cross y la pista en otoño, deben reducir su altura de sillín aunque no hayan cogido peso. Esto permite al ciclo-crossista bajar su centro de gravedad sobre la bici para un manejo más fino en terrenos difíciles. En pista, este descenso del centro de gravedad permite luchar más fácilmente contra los efectos de la fuerza centrífuga. Pero, al mismo tiempo, es importante bajar también el sillín de la bicicleta de carretera.

Bajar el sillín es una necesidad si se practica el piñón fijo y ello por muchas razones. En un primer momento es una necesidad física. La finalidad del piñón fijo es la de girar las piernas más rápido para encontrar una velocidad progresivamente perdida durante la temporada. Pero quien dice trabajo de velocidad, dice número de pedaladas más importante que lo acostumbrado y por tanto una exigencia más consecuente de los ligamentos y de los tendones. Pues una manera de ayudarlos es bajar la altura del sillín unos milímetros. Igualmente, lo interesante es estar obligado a tener un golpe de pedal más redondo con un trabajo más acentuado del tobillo.

Nicolas Perthuis (con las experiencias manifiestas de Sébastien Joly, Armel André, Martial Gayant et Niels Brouzes) para Vélo Magazine.