

## Barbado Cycling - Blog

<https://www.barbadocycling.es/>

# ¿Deben colocar el sillín a la misma altura los hombres y las mujeres?



Colocar correctamente la altura del sillín es fundamental para conseguir un pedaleo eficiente y evitar lesiones por sobreuso, especialmente en la rodilla.

Recientemente se ha publicado un estudio en la revista *Journal Strength and Conditioning Research* que ha analizado diferentes métodos para colocar el sillín específicamente en Ciclismo Indoor, diferenciando además entre hombres y mujeres (1).

Sorprendentemente en este estudio se observó que el popular método de Lemond y Guimard (altura sillín = longitud entrepierna en cms x 0.883) sobreestimó la altura del sillín óptima en el caso de las mujeres, ya que en ellas provocó una mayor extensión de rodilla que en los hombres, superando las recomendaciones biomecánicas establecidas (Máxima extensión de rodilla entre 30-40°).

Los autores achacan las diferencias observadas entre hombres y mujeres a:

---

- Las mujeres tienen una pelvis más ancha que los hombres
  - Normalmente tienen un mayor valgo de rodillas
  - Normalmente tienen el pie más pequeño
- 

### Aplicación práctica

Este hallazgo es muy interesante, ya que la utilización de este método en practicantes de ciclismo indoor podría provocar que las mujeres pedalearan con el sillín excesivamente alto.

A modo de conclusión, desde Barbado Cycling recomendamos que el Bike Fitting para la colocación exacta de la altura del sillín se haga mediante la medición del ángulo de extensión de rodilla, recomendándose que sea de 30°-40° en el momento de máxima extensión tal y como se aprecia en la imagen que acompaña esta entrada.

image

Image not found or type unknown

### Bibliografía

Encarnación-Martínez, A; Ferrer-Roca, V; García-López J. Influence of Sex on Current Methods of Adjusting Saddle Height in Indoor Cycling. J Strength Cond Res. 2018 Jun 14. doi: 10.1519/JSC.0000000000002689.

**Link to Original article:** <https://www.barbadocycling.es/blog/deben-colocar-el-sillin-a-la-misma-altura-los-hombres-y-las-mujeres?elem=73619>