

/ Notícias

Ciclistas, triatletas e o posicionamento

As diferenças de posicionamento e os consequentes resultados aerodinâmicos entre atletas de ciclismo e triathlon

29/05/2012 10:11 | Por **Rodrigo Bini** - GEPEC - Grupo de Estudo e Pesquisa em Ciclismo - www.gepecbrasil.com
gepec.brasil@gmail.com; bini.rodrigo@gmail.com



Foto: Ricardo Zinner

Ciclistas de estrada e triatletas divergem em relação ao seu perfil de treinamento. O mesmo acontece quanto às características das competições que participam. Triatletas necessitam equilibrar treinamento de natação e corrida com o treinamento de ciclismo realizado para maximizar o desempenho nos três segmentos do triatlo.

Para esta maximização, ciclistas e triatletas devem ajustar suas bicicletas de acordo com estas demandas de treinamento e competição.

Muito se discute acerca dos ajustes para a bicicleta de ciclistas de estrada (Burke e Pruitt, 2003; Silberman, Webner et al., 2005) com pouca atenção da literatura científica ao ajuste da bicicleta do triatleta. Nesta perspectiva, buscamos identificar características que pudessem distinguir ciclistas de estrada e triatletas quanto ao seu posicionamento na bicicleta (Bini, Hume et al., in press).

O modelo abaixo foi utilizado para analisar as características do posicionamento de ciclistas e triatletas sobre a bicicleta (**Figura 1**).

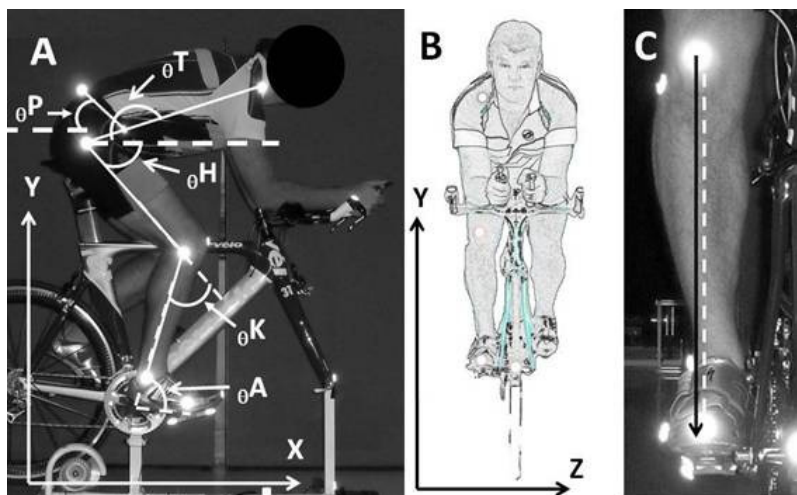


Figura 1. A: Ângulos articulares. B: Área de projeção frontal. C: Projeção do joelho em relação ao eixo do pedal.

No geral, triatletas apresentaram menor área de projeção frontal (17%) acompanhada de maior projeção anterior na bicicleta (66%) e maior flexão do tronco (10%) comparado a ciclistas. Estes achados estão de acordo com recomendações de que triatletas devem priorizar a posição mais anteriorizada na bicicleta, visando a redução da área frontal e melhora da transição para a corrida (Garside e Doran, 2000).

Rodrigo Bini - bini.rodrigo@gmail.com - www.gepecbrasil.com
gepec.brasil@gmail.com

Grupo de Pesquisa em Ciclismo: www.gepecbrasil.com

REFERÊNCIAS

- Bini, R. R., P. A. Hume, et al. Cyclists and triathletes have different body positions on the bicycle. *European Journal of Sport Science*. in press.
- Burke, E. R. e A. L. Pruitt. Body positioning for cycling. In: E. R. Burke (Ed.). *High-Tech Cycling*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2003. *Body positioning for cycling*, p.69-92
- Garside, I. e D. A. Doran. Effects of bicycle frame ergonomics on triathlon 10-km running performance. *Journal of Sports Sciences*, v.18, n.10, p.825-833. 2000.
- Silberman, M. R., D. Webner, et al. Road bicycle fit. *Clinical Journal of Sport Medicine*, v.15, n.4, p.271-276. 2005.

Confira artigos anteriores:

[Aerodinâmica e Potência no guidão](#)

[Quiropraxia para ciclistas](#)

[Posição sobre a bike](#)

[Ciclismo: Vale a pena treinar usando power cranks?](#)

A importância do músculo glúteo na pedalada.

Atenção ao avaliar a simetria de força durante a pedalada.
Uso de luvas pode reduzir a dormência durante a pedalada.

Power meter, o que vem por aí?

Treinos combinados de força e endurance no ciclismo.

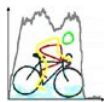
Ajustes do posicionamento do corpo sobre a bike.

A importância da flexibilidade na performance.

União de treino de endurance e força para desempenho.

Treino para melhor desempenho no ciclismo prolongado.

Avaliação da posição frontal x desempenho na bike.



Colunista: **Rodrigo Bini** - GEPEC - Grupo de Estudo e Pesquisa em Ciclismo - www.gepecbrasil.com

GEPEC - Grupo de Pesquisa em Ciclismo: www.gepecbrasil.com



Voltar



Enviar notícia por e-mail



Imprimir notícia

Like

38



Add a comment...

Comment using...



Alexandre Albano Bellucco · SUPERIOR COMPLETO

Diferença de posicionamento ciclista/triatleta.

Reply · 1 · Like · May 31 at 6:05am

Facebook social plugin