

## / Notícias

## Pedalada em posição aerodinâmica e coordenação muscular

Ciclistas vêm buscando aprimorar seus posicionamentos na bicicleta e existem várias formas de conseguir isso, como mostra estudo recente com atletas

17/6/2011 08:16 | Por **Rodrigo Bini** [gepec.brasil@gmail.com](mailto:gepec.brasil@gmail.com)



foto: ricardo zinner - ativo.com

A posição do corpo é considerada um dos maiores intervenientes no perfil aerodinâmico do ciclista. Reduções no arrasto aerodinâmico são observadas quando rodas e quadros otimizados são escolhidos. No entanto, caso o ciclista não assuma uma posição que vise reduzir a área de contato com o ar, nenhum destes implementos irá resultar nas melhorias esperadas no desempenho.

Nesta direção, ciclistas vêm buscando aprimorar seu posicionamento na bicicleta. Uma forma comum de fazer isto é aproximar o tronco do guidão da bicicleta e "agrupar" o corpo (Burke e Pruitt, 2003). A aproximação dos joelhos do quadro da bicicleta durante a pedalada foi proposto como importante para a melhora do perfil aerodinâmico.

Um estudo recentemente publicado pelo nosso grupo de pesquisa visou a avaliação da função dos principais músculos do membro inferior quando ciclistas foram instruídos a pedalar com os joelhos tocando o quadro da bicicleta (Bini,

Carpes et al., 2011).

No estudo, seis ciclistas e triatletas foram avaliados em suas próprias bicicletas pedalando na carga relativa ao limiar anaeróbio. Nesta condição, foi observado aumento na ativação dos músculos adutores do quadril, responsáveis por aproximar os joelhos ao quadro da bicicleta.

Não foram observadas mudanças em relação aos demais músculos, o que indica que não há prejuízo em relação à função muscular quando utilizando esta estratégia em treinamentos e competições. Estes resultados confirmam estudos anteriores nos quais não foram observadas diferenças na força aplicada no pedal ou mesmo no consumo de oxigênio quando pedalando com os joelhos próximos ao quadro da bicicleta (Bini, Carpes et al., 2009).

### REFERÊNCIAS

Bini, R. R., F. P. Carpes, et al. *Effects of knee frontal plane position on pedal forces during cycling: A preliminary study. Brazilian Journal of Kineantropometry and Human Performance*, v.11, n.2, p.142-150. 2009.

\_\_\_\_\_. *Effects of cycling with the knees close to the bicycle frame on the lower limb muscle activation. Brazilian Journal of Physical Education and Sport*, v.25, n.1, p.27-37. 2011.

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*

### Confira artigos anteriores:

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**

Grupo de Estudo e Pesquisa em Ciclismo

[www.gepecbrasil.com](http://www.gepecbrasil.com)

e-mails: [gepec.brasil@gmail.com](mailto:gepec.brasil@gmail.com); [bini.rodrigo@gmail.com](mailto:bini.rodrigo@gmail.com)



Enviar notícia por e-mail



Imprimir notícia

Like < 41



Add a comment...

Comment using...



**Curado Hugo Leonardo** · Universidade Federal de Goiás

muito boas as dicas e os artigos... principalmente pra mim que nao tenho muita disponibilidade de pessoas que possam me orientar qto a treinamento e demais assuntos....

Reply · Like · June 17 at 12:06pm

Facebook social plugin