



CÓMO AJUSTAR ASIENTO Y MANUBRIO DE BICICLETA



CÓMO AJUSTAR ASIENTO Y MANUBRIO DE BICICLETA

En esta guía aprenderás a ajustar correctamente:

1. Altura del asiento
2. Posición hacia adelante o atrás
3. Inclinación del asiento

MATERIALES

- **Llave Allen**
generalmente 4, 5 o 6 mm
- **Nivel pequeño**
opcional
- **Cinta métrica**
opcional
- **Una pared o soporte para sostener la bicicleta**



AJUSTE DE LA ALTURA DEL ASIENTO

Este es el ajuste más importante.

MÉTODO RÁPIDO

TALÓN EN EL PEDAL

1. Sube a la bicicleta apoyándote en una pared.
2. Coloca el **talón en el pedal**.
3. Lleva el pedal a la posición **más baja**.
4. Ajusta el asiento hasta que:
 - Tu pierna quede **totalmente estirada**.
 - Sin tener que inclinar la cadera.

Cuando pedalees normalmente (con la parte delantera del pie), la rodilla quedará **ligeramente flexionada**, que es lo correcto.

Señales de mala altura

Asiento demasiado bajo

- Dolor en rodillas
- Pedaleo pesado
- Sensación de poca potencia

Asiento demasiado alto

- Balanceo de cadera
- Dolor detrás de la rodilla
- Dificultad para controlar la bici

AJUSTE ADELANTE / ATRÁS (RETROCESO)

Este ajuste ayuda a que las rodillas estén en la posición correcta.

MÉTODO DE LA RODILLA SOBRE EL PEDAL

1. Coloca los pedales **horizontales**.
2. Siéntate normalmente.
3. Observa la rodilla de la pierna delantera.

Idealmente, la rodilla debería quedar **alineada con el eje del pedal**.

Si la rodilla queda:

Muy adelante

- Mueve el asiento **hacia atrás**

Muy atrás

- Mueve el asiento **hacia adelante**

Este ajuste mejora la **eficiencia del pedaleo**.

INCLINACIÓN DEL ASIENTO

La mayoría de los asientos funcionan mejor totalmente nivelados.

AJUSTE RECOMENDADO

Asiento **horizontal**

Pequeños ajustes pueden ayudar:

Punta ligeramente hacia abajo

- Reduce presión en zona sensible

Punta hacia arriba

- Puede causar molestias o entumecimiento

OJO

Evita inclinaciones grandes.

PRUEBA

Después de ajustar:

1. Da una vuelta de **10 a 15 minutos**.
2. Presta atención a:

- Rodillas
- Espalda
- Presión en el asiento

3. Haz pequeños ajustes si es necesario.

El ajuste perfecto suele lograrse **en varios intentos**.

ERRORES COMUNES

- ✗ Ajustar el asiento demasiado bajo.
- ✗ Ignorar la posición adelante/atrás.
- ✗ Inclinar demasiado el asiento.
- ✗ No probar la bicicleta después del ajuste.

TIPS

Usa shorts de ciclismo si haces recorridos largos.

Revisa el ajuste cada **varios meses**.

Si cambias de zapatos o pedales, revisa el ajuste.

AJUSTE MECÁNICO DEL ASIENTO DE UNA BICICLETA

PASO 1

Identificar las partes del sistema

Las piezas que intervienen son:

- **Sillín:** el asiento donde te sientas.
- **Tija del sillín:** el tubo que conecta el sillín con el cuadro.
- **Abrazadera o cierre del sillín:** fija la tija al cuadro.
- **Carro o rieles del sillín:** permiten moverlo adelante/atrás e inclinarlo.

PASO 2

Ajustar la altura del asiento

PASO 1

Dependiendo del tipo de bicicleta:

Cierre rápido (palanca)

1. Abre la palanca.
2. La tija (caño que sostiene el asiento) quedará libre para moverse.

Tornillo con llave Allen

1. Usa una llave Allen (generalmente 5 mm).
2. Gira en **sentido antihorario** para aflojar.

PASO 2

Ajustar la altura

1. Sube o baja la **tija del sillín**.
2. Asegúrate de **no sobrepasar la marca mínima de inserción** (una línea grabada en la tija).

OJO

Si esa marca queda fuera del cuadro, puedes **dañar el cuadro o doblar la tija**.

PASO 3

Ajustar nuevamente

Cierre rápido

1. Cierra la palanca.
2. Debe quedar firme pero sin excesiva fuerza.

Tornillo

1. Aprieta con la llave Allen.
2. Debe quedar **firme, pero sin forzar el tornillo**.

PASO 3

Ajustar posición adelante o atrás

Este ajuste se hace en el **carro del sillín**.



PASO 3

Ajustar posición adelante o atrás

Este ajuste se hace en el **carro del sillín**.

PASO 1

Debajo del sillín hay **uno o dos tornillos** que sujetan los rieles.

PASO 2

1. Afloja esos tornillos con una **llave Allen o llave fija**.
2. El sillín podrá **deslizarse sobre los rieles**.

PASO 3

Muévelo **hacia adelante o hacia atrás** según necesites.

PASO 3

Aprieta nuevamente los tornillos para fijar la posición.



PASO 3

Ajustar posición adelante o atrás

Este ajuste se hace en el **carro del sillín**.

PASO 1

Debajo del sillín hay **uno o dos tornillos** que sujetan los rieles.

PASO 2

1. Afloja esos tornillos con una **llave Allen o llave fija**.
2. El sillín podrá **deslizarse sobre los rieles**.

PASO 3

Muévelo **hacia adelante o hacia atrás** según necesites.

PASO 3

Aprieta nuevamente los tornillos para fijar la posición.



PASO 4

Ajustar la inclinación del sillín

Este ajuste también se realiza en el **carro del sillín**.

PASO 1

Afloja el tornillo o tornillos del soporte.

PASO 2

Inclina el sillín:

- **Horizontal** → posición recomendada
- **Punta ligeramente hacia abajo** → reduce presión
- **Punta hacia arriba** → puede causar incomodidad

PASO 3

Aprieta los tornillos firmemente.

PASO 5

Verificación final

Antes de usar la bicicleta:

- Intenta mover el sillín con la mano
- No debe girar ni bajar
- Revisa que los tornillos estén firmes
- Haz una prueba corta pedaleando

PASO 6

Problemas comunes al ajustar

La tija no se mueve

- Puede estar pegada por suciedad o corrosión.
- Aplica **lubricante penetrante** y espera unos minutos.

El sillín se gira mientras pedaleas

- El tornillo de la abrazadera está flojo.

El sillín se baja solo

- Falta torque en el tornillo o la abrazadera está desgastada.





Buenos
Aires
Ciudad



Subsecretaría
de Ambiente