

**COMO ESCOLHER
O TAMANHO DA
BICICLETA:
O GUIA COMPLETO**



ABSOLUTE

CONFORTO, SEGURANÇA E DESEMPENHO: SABER COMO ESCOLHER O TAMANHO DA BICICLETA, DE ACORDO COM O QUADRO DA SUA ABSOLUTE, É O PRIMEIRO PASSO PARA APROVEITAR SUAS PEDALADAS COMO NUNCA

Para quem está envolvido com o mundo das duas rodas, pode parecer óbvio, mas não é. Assim como roupas e calçados, as bikes também estão disponíveis em diferentes tamanhos. Ou seja: da mesma forma que nas vestimentas, encontrar um quadro que se ajuste às proporções do seu corpo é o primeiro passo para pedalar com conforto e segurança. Mas, afinal, como escolher o tamanho da bicicleta ideal?

Felizmente, se você estiver comprando uma bicicleta ou um quadro Absolute Bike, encontrar um modelo no tamanho ideal não é algo complicado. Pelo contrário, é bem simples: basta seguir as orientações da tabela a seguir.

Mas, como tudo que é bom pode ficar ainda melhor, preparamos para você algumas dicas adicionais, que vão ajudar você a acertar em cheio nas dimensões da sua bike.

Confira a seguir!



1 - TABELA DE TAMANHOS ABSOLUTE BIKE







Altura do ciclista 1,40 até 1,50m	Altura do ciclista 1,49 até 1,62m	Altura do ciclista 1,61 até 1,77m	Altura do ciclista 1,76 até 1,88m	Altura do ciclista 1,87 até 2,00m	Altura do ciclista 1,99 até 2,10m
					
TAMANHO DO QUADRO XS 13,8"	TAMANHO DO QUADRO S 15"	TAMANHO DO QUADRO M 17,5"	TAMANHO DO QUADRO L 19"	TAMANHO DO QUADRO XL 21"	TAMANHO DO QUADRO XXL 23"

TABELA REFERÊNCIA, A INDICAÇÃO DEFINITIVA PODE DEPENDER DE OUTROS FATORES, CONSULTE UM PROFISSIONAL DE BIKE FIT.



ABSOLUTE

2 - O QUE FAZER SE ESTOU ENTRE DOIS TAMANHOS DE QUADRO?

Como diz aquele meme, estar entre dois tamanhos de quadro “é raro, mas acontece muito”. Todavia, se isso acontecer com você, considere-se uma pessoa de sorte. Afinal, muito provavelmente você vai poder optar pelo modelo que mais atende às suas necessidades, desde que você siga algumas dicas.

Via de regra, optar pelo tamanho menor vai deixar você com uma bicicleta mais ágil e com uma posição de pedalada mais baixa, com o tronco mais inclinado para frente. Por outro lado, um quadro maior costuma proporcionar mais conforto, estabilidade e controle em terrenos mais acidentados.

Seja qual for o caso, é importante ficar alerta em alguns detalhes para saber como escolher o tamanho da bicicleta:

1 - Quadros menores normalmente vão exigir o uso de mesas longas, o que não costuma ser um problema em bikes de estrada e gravel, mas pode prejudicar o controle em bicicletas de trilha, principalmente nas trilhas mais técnicas.

Além disso, é muito importante ficar atento ao limite de inserção do canote do selim, já que usar o componente acima das especificações de fábrica pode danificar o quadro. Se tiver dúvidas sobre isso, converse com um mecânico capacitado.

2 - Quadros maiores costumam ter o tubo superior mais longe do chão, o que pode gerar dificuldades para sair da bicicleta pela frente. Além disso, um quadro muito longo pode deixar o ciclista em uma posição muito projetada para frente, gerando desconforto mesmo com o uso de uma mesa curta.



ABSOLUTE

3 - FAÇA UM BIKE FIT

Uma das melhores maneiras de acertar as dimensões da sua bike, incluindo componentes como mesa, canote e guidão, é contar com o serviço de um profissional de ajuste postural na bicicleta, também conhecido como bike fitter.

Neste trabalho, o profissional vai medir sua altura, tamanho de suas pernas, braços e até mesmo sua flexibilidade para ajustar a bicicleta perfeitamente ao seu corpo.

O bike fit pode também ser muito útil para definir o tamanho do quadro, especialmente por conta das individualidades do corpo humano. Pessoas com braços curtos, por exemplo, podem se beneficiar de quadros menores, mesmo que eles tenham uma altura que indique um quadro maior.

Este tipo de detalhe vai muito além de uma simples tabela, pode fazer bastante diferença no seu pedal. Além disso, com o bike fit, sua posição na bike será ajustada para gerar mais conforto e desempenho, evitando inclusive dores e lesões - assim, a dúvida em como escolher o tamanho da bicicleta” vai ficar cada vez mais distante.



ABSOLUTE

4 - ESCOLHA PELO REACH E STACK

A cada dia, o alcance (reach, em inglês) vem ganhando destaque como uma das medidas mais importantes na escolha do tamanho de um quadro, especialmente no caso das mountain bikes. Esse parâmetro representa a distância horizontal entre o movimento central e o topo da caixa de direção, sendo essencial para determinar como você ficará posicionado na bicicleta ao pedalar em pé nos pedais, uma posição frequentemente adotada durante as descidas.

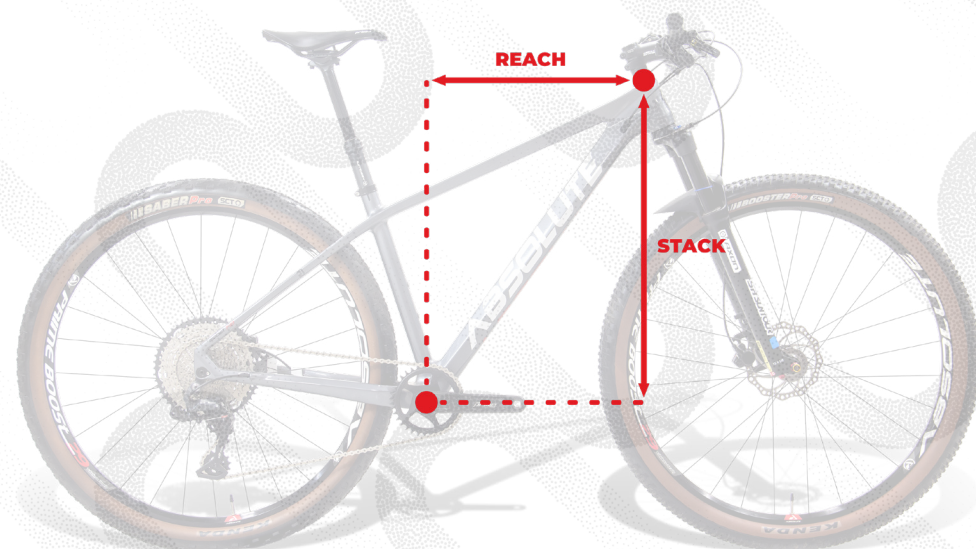
A escolha do quadro com reach ideal é bastante particular, dependendo do seu estilo de pilotagem e tipo de trilha que faz. Via de regra, uma bike com reach longo será mais estável em alta velocidade e segura em trilhas inclinadas, às custas da agilidade em trilhas travadas.

Por outro lado, uma bike com reach curto costuma ser mais ágil e manobrável tanto em curvas fechadas quanto em saltos. Porém, exige mais cuidado na pilotagem, principalmente em trilhas de grande inclinação. Quadros como o Absolute Wild 2 Boost, por exemplo, têm uma geometria mais alongada, que vai melhorar o controle da bike nas trilhas técnicas. Modelos como o Nero Boost são mais curtos, privilegiando a agilidade.

Ou seja: o seu estilo de pilotagem e o que você busca com a bike interfere diretamente na escolha correta do tamanho da bicicleta.

Já o stack indica a altura do quadro, medido do movimento central até o topo da caixa de direção. Quanto maior for este número, mais alta será a frente da bicicleta. Com isso, ela fica mais confortável, porém menos eficiente nas subidas e em trechos onde a aerodinâmica faz diferença.

REACH E STACK



ABSOLUTE

CONCLUSÃO

Esperamos que esse texto tenha tirado suas dúvidas em relação à definição do tamanho ideal de sua bicicleta. Existem diferentes maneiras de escolher o quadro perfeito para sua bike, sendo a tabela de tamanhos o ponto de partida mais indicado. Porém, lembre-se de um detalhe: nem sempre as tabelas de um fabricante valem para outras marcas.

Por isso, opte por marcas consagradas como a Absolute Bike, que conta com profissionais experientes e capacitados no desenvolvimento de seus quadros e componentes, dessa forma você tem a garantia de que cada modelo foi projetado com precisão e qualidade, atendendo às mais diversas necessidades e proporcionando a melhor experiência de pedalada.



ABSOLUTE



ABSOLUTE

ABSOLUTEBIKES.COM.BR



ABSOLUTEBIKE



ABSOLUTEBIKEOFICIAL