

## A Bicicleta Adequada

A bicicleta é um instrumento com múltiplas aplicações, portanto, é necessário pensar antes de agir e refletir exatamente para qual fim se quer a bicicleta. Mesmo tendo em conta aspectos como a segurança e funcionalidade, que devem estar sempre presentes, poderá ser necessário sacrificar alguns aspectos conforme a finalidade para que se quer a bicicleta.

Tendo em conta que a bicicleta é um meio de deslocamento respeitoso do meio ambiente, nos últimos tempos uma maior preocupação na fabricação, respeitando o Ambiente, foi ponto de honra. O resultado é de modo geral uma bicicleta realmente ecológica que responde aos máximos requisitos de qualidade. Não só os componentes da bicicleta como também nos acessórios. Torna-se importante saber realizar pequenas revisões e reparações, não só como hobby, mas também como rotina de um verdadeiro ciclo-utilizador.

Saber vestir para praticar mountain bike é também importante, fazendo parte integrante do equipamento, devendo proporcionar calor corporal óptimo e ao mesmo tempo proteger das influências atmosféricas. Quando decide-se adquirir uma bicicleta nova, há que responder às seguintes questões: Para que finalidade quero a bicicleta? Quais distâncias e tipos de terreno quero percorrer? Dado que à bicicleta também pode-se aplicar a frase "uma corrente é tão resistente quanto é seu componente mais débil", em um instrumento que é composto por mais de mil peças deveria ser verificada a qualidade de cada uma delas.

No entanto, antes das bicicletas perderem-se na enorme variedade de oferta, eles deveriam atender a uma divisão funcional (Bicicleta como instrumento de uso).

### **Bicicleta como instrumento de uso:**

A decisão pode ser difícil, mas há de se considerar qualidade, preço e funcionalidade, bem como acessórios e espaço necessário de arrumação.

Não esquecer também que muitas lojas podem efectuar alterações nos modelos expostos de forma a trocar alguns componentes por outro de maior agrado do cliente e maior comodidade. É o caso dos selins, guidões, freios, pedais etc ...

Não esquecer também que o utilizador da bicicleta deve possuir determinadas dimensões, havendo inclusive bicicletas apropriadas para mulheres, caracterizado pelo quadro mais baixo e reclinado



Híbrida



Uso Diário ou Passeio



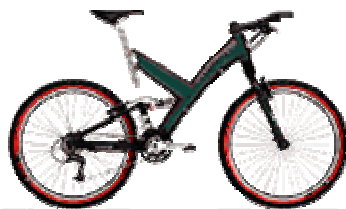
Speed



Triathlon



Mountain Bike



Full Suspension



Tandem 2 Pessoas



Turismo

Exemplo de uma bicicleta de Estrada para um ciclista profissional:

Marca: Trek

Modelo: OLCV 120 Carbon 5200



Especificações dos componentes:

Frameset

Sizes- 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62cm

Frame- OCLV 120 Carbon

Fork- Bontrager Race, carbon

Wheels- Wheels Bontrager Race

Tires- Bontrager Race Lite, folding, 700x25c

Drivetrain:

Shifters- Shimano Ultegra STI, 10 speed

Front Derailleur- Shimano Ultegra

Rear Derailleur- Shimano Ultegra

Crank- Shimano Ultegra 53/39 or 52/39/30

Cassette- Shimano Ultegra 12-25, 10 speed

Pedals -n/a

Components

Saddle -Bontrager Race Lux

Seat Post -Bontrager Race X Lite Carbon

Handlebars -Bontrager Race w/BzzzKill, 31.8mm

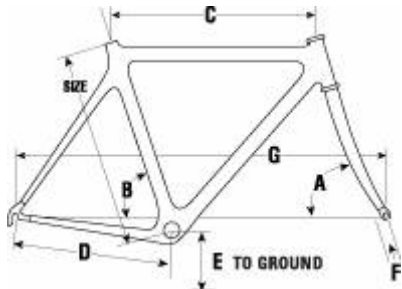
Stem -Bontrager Race, 7 degree, 31.8mm

Headset -Cane Creek S-3 w/cartridge bearings, sealed

Brakeset -Shimano Ultegra w/STI levers

Extras -Bontrager BzzzKill harmonic dampers by Mathews

Tamanhos:



***Tiago Aragão***

Treinador Pessoal de Ciclistas de Estrada e BTT

Tel. +351936502647

<http://www.tiagaragao.com>

[tiago@tiagaragao.com](mailto:tiago@tiagaragao.com)