

## El reto de ajustar la bicicleta a la mujer: situación actual y perspectivas futuras.

### The challenge of bikefit in women: current situation and future prospects

Herrero-Molleda, A.,<sup>1</sup> & García-López, J.<sup>1</sup>

1. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de León.

**Resumen:** Llevar una postura correcta sobre la bicicleta durante la práctica de ciclismo de carretera es muy importante para prevenir lesiones y mejorar el confort, el rendimiento y la seguridad. Una revisión de la literatura revela que un gran porcentaje de ciclistas sufre molestias ocasionadas por un incorrecto ajuste de la bicicleta o tipo de sillín utilizado. Entre las más comunes caben mencionarse el entumecimiento en la zona perineal, la excoriación o la hematuria. Específicamente en mujeres se ha detectado que tanto los diferentes modelos como los métodos de ajuste del sillín utilizados no son verdaderamente útiles, siendo las molestias en la zona perineal más frecuentes que en hombres. A la vista de estos problemas, en los últimos años se han desarrollado modelos de sillín específicos para mujer. Sin embargo, sólo unos pocos estudios han analizado el efecto de éstos sobre el confort en las mujeres durante el pedaleo.

**Palabras clave:** ciclismo de carretera; sexo; bike-fit; confort.

**Abstract:** Having a correct bike-fit while cycling is one of the main factors affecting performance, comfort and efficiency, as well as injury prevalence. A literature review shows that a large number of cyclists experience some discomfort due to poorly bike fit or saddle type choices, been saddle soreness, chafing or haematuria the most common. When it comes to female cyclists, neither the currently used bikefit methods nor the saddle types have been found to be effective, as saddle soreness is even more common in women than men. As a result, some women's specific saddles have been developed in the last couple of years. However, the amount of research conducted on this topic is still scarce.

**Key Words:** road cycling; sex differences; bike-fit; comfort.