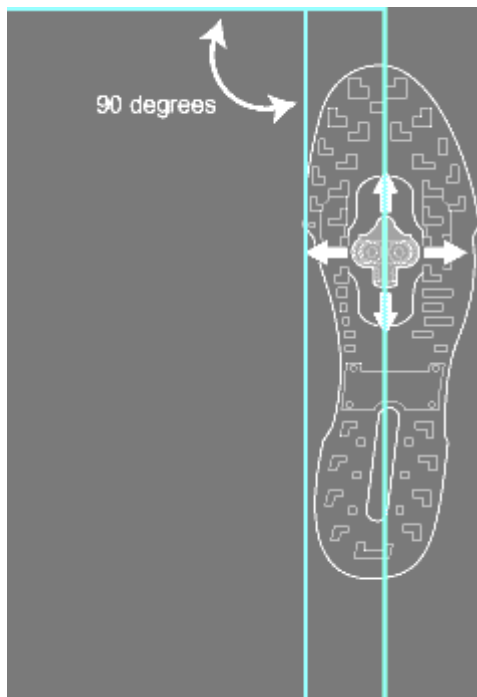


Como colocar las calas correctamente en unos pedales SPD



Básicamente no hay ninguna regla estricta y esta en función de las preferencias personales y experiencia. Cuando ajustes las calas por la primera vez, el mejor punto de partida, es colocarlas en una posición neutral. La línea trazada por la cala debe estar en una posición de 90 grados respecto al eje que se trazaría en sentido de la marcha.

Es muy importante engrasar regularmente la cala y su asiento en el pedal para evitar que exista una rigidez excesiva en el conjunto.

Si tienes problemas de rodilla, o dolores exteriores después de pedalear mucho, realiza la siguiente prueba: AFLOJA EL CORREAJE O CORDONES DE LA ZAPATILLA, DEJALOS DE MANERA QUE NO EJERZAN MUCHA PRESION SOBRE TU PIE. Si esto mejora los dolores o los aminora, es posible que necesites de una zapatilla menos RIGIDA en su estructura, para pedalear. Muchas veces según que tipo de ciclistas no admite este tipo de calzado rígido, siendo unas zapatillas menos "duras" la solución a muchos de los problemas.

Otro método para saber cual puede ser la posición final ideal de tus calas, es pedalear con unos pedales normales, fijándose que posición adopta el pie sobre ellos de una forma natural. Esto nos da una idea de hacia donde debemos girar la posición final de nuestras calas Y ADAPTAR LA POSICION DE LA ZAPATILLA SOBRE EL PEDAL DE LA FORMA MÁS IDONEA PARA NOSOTROS.