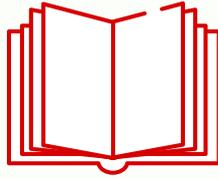


TODAS AS GÍRIAS DO CICLISMO

VOCABULÁRIO DO CICLISMO



VERSÃO 1



SOBRE NÓS

A Vix Cycling Coaching (Vix CC) é uma assessoria de ciclismo com serviços presenciais (Vitória, ES) e à distância de acompanhamento do treinamento de ciclistas que objetivam aumentar a performance física. A Vix CC se preocupa com a alta qualidade dos seus serviços e utiliza ferramentas que permitem a individualização dos programas de treinamento, sempre buscando o potencial de cada ciclista.

CONHEÇA NOSSAS REDES!

 Vix Ciclismo



vixcc.com



@vixciclismo

Vocabulário

O “ABC” dos usuários da bike vai muito além dos nomes das peças e componentes da magrela. Quem está iniciando no esporte ou mesmo quem já pedala, muitas vezes, depara-se com termos e expressões desconhecidos que precisam ser desvendados e absorvidos rapidamente para fazer parte da tribo da bicicleta.

VOCABULÁRIO DO CICLISMO

A

ALAVANCA DE CÂMBIO

Instrumento utilizado para a troca de marchas. Veja *rapid fire* e *grip shift*.

ATACAR OU DAR UMA PAULADA

Tentar uma fuga aumentando a velocidade repentinamente.

ANDAR NA RODA

Ficar atrás de outro ciclista a uma distância de poucos centímetros, aproveitando-se do vácuo.

AFOGOU

Não teve fôlego para aguentar o pedal, ficou para trás.

B

BATER GUIDÃO

Quando um ciclista está fazendo uma disputa com outro(s).

BRUTO, BRUTALIDADE

Ciclista forte, não empurra a bike nas subidas, que não finge.

BORDOADA

Tiro forte nas transmissões de baixo (53/11), com a marcha pesada.

BLOCAJEM

Peça responsável por prender a roda ao quadro e ao garfo. Consiste em um mecanismo que permite a retirada do conjunto da roda sem o auxílio de ferramentas.

BATENDO LATA

Ciclista cansou e sobrou no pelotão, entrou em exaustão.

C

CADÊNCIA

Forma de manter um movimento em um ritmo constante. No caso, manter o ritmo da pedalada constante.

CAIXA DE DIREÇÃO

Localizado no lado frontal do quadro, é responsável pela junção da mesa e do garfo.

CÂMBIO

Mecanismo responsável pela troca de marchas na bicicleta, acionados pela alavanca de câmbio. Existem dois tipos: o dianteiro, que realiza a passagem da corrente entre as coroas; e o traseiro, que realiza a passagem da corrente entre os pinhões do cassete.

VOCABULÁRIO DO CICLISMO

CAMEL BACK

Espécie de mochila, confeccionado com material impermeável, em que é adicionado água em seu interior, com um tubo que sai de sua extremidade superior até à região próxima à boca do ciclista. É utilizado para o fornecimento de água para o ciclista enquanto ele pedala.

CANOTE

Parte da bicicleta que sustenta o selim no quadro.

CARAMANHOLA

Recipiente de plástico para o transporte de líquido, preso ao quadro por um suporte.

CASSETTE

Conjunto de pinhões, que é fixado ao cubo traseiro.

CATRACA

Peça fixada na roda traseira por onde passa a corrente, fazendo a bicicleta andar.

CICLO-COMPUTADOR

Instrumento eletrônico com funções diversas, como a medição de velocidade, distâncias, média de velocidade, odômetro e cronômetro. Um sensor magnético preso aos raios da roda passa por um captador localizado no garfo; este capta a passagem do sensor e envia o sinal para o ciclo-computador, que calcula o tempo da passagem do sensor para estimar as informações.

CHÁ DE SELIM

Fazer treino intensivo em cima da bicicleta, cumprir planilha, não fingir nos treinos.

COROA OU CONJUNTO DE COROAS

Peça dentada localizada junto ao movimento central da bicicleta, responsável pela passagem da corrente. O ciclista imprime força ao pedal, que transmite a força à coroa, que em movimentos circulares, move a corrente, que transfere força para os pinhões, que por sua vez estão presos à roda traseira, gerando movimento.

VOCABULÁRIO DO CICLISMO

CORRENTE

Peça formada por elos, responsável pela transferência da força aplicada à coroa para os pinhões.

COROÃO

Maior coroa do grupo.

CAÇA FOICE

Expressão muito utilizada para se referir a ciclistas com poucas habilidades.

D

DOWNHILL

"Descer o morro" em inglês. Modalidade em que os competidores descem um percurso todo em declive.

F

FUGA

Quando um ciclista ou mais ciclistas deixam o pelotão principal na tentativa de abrir vantagem e ganhar tempo ou tentar a vitória.

FULL SUSPENSION

"Suspensão completa" em inglês. Tipo de bicicleta dotada de suspensão dianteira e traseira, muito utilizada no *downhill*.

G

GANCHEIRA

Local em que é fixada a roda ao quadro ou garfo, através da blocagem.

GARFO

Peça semelhante a um garfo, que fixa a roda dianteira ao quadro e responsável, em parte, para a dirigibilidade da bicicleta.

GUIDÃO

Peça tubular responsável pela direção da bicicleta. Nele se encontram fixadas normalmente o *bar end*, a manopla, a alavanca de câmbio e a manete. Ele é fixado ao quadro pela mesa.

H

HARD TAIL

"Rabo duro" em inglês, é um tipo de bicicleta sem suspensão traseira.

I

INTERVALADO

Treino que fica oscilando com momentos de esforços e momentos de recuperação. Normalmente, os esforços são em alta intensidade.

VOCABULÁRIO DO CICLISMO

J

LER O TERRENO

Forma de se antecipar às mudanças no terreno do percurso para evitar obstáculos ou calcular alguma manobra.

M

MANETE

Mecanismo manual para o acionamento dos freios, localizado no guidão, junto às alavancas de câmbio.

MESA

Peça tubular responsável pela fixação do guidão. Ela é presa ao quadro pela caixa de direção.

MOUNTAIN BIKE

"Bicicleta de montanha" em inglês. Tipo especial de bicicleta preparada para rodar em terrenos acidentados e com muitas subidas.

MOVIMENTO CENTRAL

Peça localizada na extremidade inferior do quadro, responsável pela fixação dos pedivelas, e pelo movimento circular da pedalada.

P

PEDAL

Peça em que é colocado o pé para a transferência da força da pedalada para o conjunto de transmissão.

PLANILHA

Guia de referência utilizado para percorrer um trajeto, através de informações colhidas por terceiros como a quilometragem, os pontos de referência e figuras que ilustram o tipo de terreno e outras referências.

PORTA-CARAMANHOLA

Suporte para caramanhola. Normalmente fixado através de parafusos, ou braçadeiras, ao tubo oblíquo do quadro.

PUXAR O CABO

Pedalar forte.

PELOTÃO

Grande grupo de ciclistas que pedalam juntos.

Q

QUEBRADO OU PREGADO

Muito cansado.

VOCABULÁRIO DO CICLISMO

QUEIMOU AS PERNAS

Ficou fraco, fadigou.

R

RAIO

Vareta de aço de diâmetro bem reduzido que liga o aro ao cubo, garantindo a estabilidade e leveza na roda.

RELAÇÃO

Combinação entre diferentes tipos de pinhões com as coroas através da corrente, resultando em diferentes movimentos de transmissão de força para a roda traseira.

RÍGIDA

Bicicleta sem nenhum tipo de suspensão.

S

SAPATA DE FREIO

Peça de borracha ou plástico fixado nas hastes do freio. Em contato com o aro, cria uma resistência que gera a frenagem.

SAPATILHA

Tipo especial de calçado que tem um taquinho ou trava na sola, responsável por fixar o tênis ao pedal clip.

SELIM

Assento da bicicleta, garantindo estabilidade e conforto.

SINGLE TRACK

"Pista única" em inglês. Trecho de trilha muito estreito, onde somente é possível a passagem de um ciclista por vez.

SPRINT

"Correr a toda a velocidade" em inglês. Forma de aumentar a velocidade repentinamente, para poder ultrapassar um adversário.

SUSPENSÃO

Sistema de amortecimento que consiste em molas e elastômeros, ou câmaras de ar e óleo. As suspensões dianteiras são garfos com amortecimento em cada um de seus braços. A suspensão traseira consiste em um conjunto de pivôs e junções que garantem liberdade de movimento à parte traseira do quadro.

SOCAR A BOTA

Pedalar forte, Ex: Soca a bota "mermão"!

SOBRAR DE RODA

Quando um atleta que está no vácuo do outro não consegue mais acompanhar o ritmo e fica para trás.

VOCABULÁRIO DO CICLISMO

SEM FINGIMENTO

Ciclista que treina forte, sem fingir, faça chuva ou faça sol.

UPHILL

"Subida de morro" em inglês. Modalidade em que os competidores disputam uma corrida toda em subida.

T

TAQUINHO

Tipo de trava localizada na sola da sapatilha, que permite o rápido travamento do tênis no pedal clip.

Z

ZERAR

Obter sucesso em manobras ou pistas.

TRANSMISSÃO

É o conjunto que envolve os câmbios, corrente, cassete e coroas.

TRILHA

Caminho estreito e de pouco movimento, utilizado principalmente por animais ou cavaleiros.

TOMAR UM CAPOTE

Cair, levar um tombo.

U

UPGRADE

"Aumentar de nível" em inglês. Termo que designa a troca de componentes da bicicleta por outras de melhor qualidade



NÃO PENSE
NA LINHA DE CHEGADA

APENAS
APRECIE O PROCESSO

