

LA POSICIÓN DEL CUERPO.

Una buena posición de conducción permite no sólo efectuar largos desplazamientos, sino también reaccionar adecuadamente cuando sea preciso.

Inicialmente debe procurarse que la posición sea SIMÉTRICA, es necesario sentarse bien centrado. La posición sobre la moto debe ser la más natural posible, sin inclinarse demasiado hacia el manillar ni muy erguido.

Los brazos relajados y algo flexionados, de manera que se pueda realizar cualquier acción sobre el manillar sin que el resto del cuerpo se resienta a forzar una postura anti-natural.

Además, debe permitir el movimiento oscilatorio del manillar que conforma el equilibrio de la motocicleta. Unos brazos rígidos transmiten este movimiento al resto del chasis, provocando más movimiento en todo su conjunto (Shimmie*).



El tronco (hombros y cintura) también deben estar relajados, porque si no, formaremos un cuerpo rígido con la motocicleta que nos impedirá realizar los movimientos con soltura.

Las piernas deben ajustarse a la forma del depósito, con los pies firmemente apoyados en las estriberas. La forma de colocarlos correctamente es: apoyando la parte central de la planta sobre el estribo "NUNCA CON LAS PUNTAS HACIA ABAJO".



Al tomar una curva, es conveniente que el pie interior se coloque hacia dentro, colocando la punta sobre el estribo para evitar que con la inclinación roce el asfalto. En esta posición, para favorecer la inclinación, se puede separar del depósito la pierna interior.



El cuello sin tensiones, de forma que permita el movimiento completo de la cabeza de un lado a otro, para poder dirigir el foco de atención de la mirada allí donde sea necesario.



Las manos deben asir con firmeza las empuñaduras de los manillares, pero sin excesiva fuerza, procurando mantener la muñeca en una posición neutra en prolongación y alineada con el antebrazo, de forma que el nervio mediano, que se encuentra debajo del túnel carpiano, no se oprima demasiado para evitar la entumecimiento de la mano con el paso de los kilómetros.



**Se denomina "Shimmie" al movimiento oscilante de la dirección provocada por la rueda delantera, a veces sin motivo aparente, que va creciendo en intensidad, llegando en ocasiones a desequilibrar totalmente la motocicleta provocando una caída.*

Por diseño, se crean unas fuerzas de auto-alineación en el eje delantero de la motocicleta a partir de cierta velocidad que provoca unos movimientos, casi imperceptibles, en el manillar. La frecuencia aumenta en proporción a la velocidad.

Si en un momento determinado, al reducir o frenar, cayendo el peso sobre la rueda delantera y ésta pisa con una huella asimétrica por una irregularidad del asfalto, la dirección lo acusa con una pequeña desviación. Esta desviación se prolonga durante escasos momentos disminuyendo su intensidad a medida que las fuerzas auto-alineante devuelve la rueda a su dirección de marcha. Si los brazos del conductor, ante esta situación, responden poniéndose rígidos, este movimiento pasará a través de ellos al resto del cuerpo y a todo el conjunto, aumentando las desviaciones de la dirección con movimientos cada vez más violentos. Si en ese momento relajamos los brazos, el shimmie acabará como empezó.

