

Ainda há não muitos anos atrás, apenas existia no BTT o formato de transmissão composto por 3 pratos no pedaleiro e 9 mudanças na cassette traseira, mas a procura da melhor *performance* levou ao recente desenvolvimento das bicicletas no seu todo e isso conduz-nos até à também recente utilização de apenas 1 prato pedaleiro.

Existe alguma dúvida sobre qual a melhor ou mais eficaz transmissão, pelo que se torna oportuno dar a conhecer as diferenças entre os pedaleiros de 1, 2 ou 3 pratos, para o enriquecimento pessoal e para potenciar uma melhor decisão.

Com a introdução das bicicletas com roda 27,5 e 29, passou a existir a necessidade *algo camuflada* de lhes tirar peso, para potenciar *performance* e simplificar utilização, estando nesse âmbito incluída a redução dos pratos no pedaleiro e conseqüente aumento de mudanças na cassette, sendo neste momento 12 na relação 10/50.

Percebe-se que a redução para 1 prato no pedaleiro *versus* maior relação nos discos da cassette, foi a forma eficaz que as marcas utilizaram para compensar as *performances* que as *bikes* com 3 pratos pedaleiros produziam.



Atualmente os pedaleiros com 3 pratos apenas existem em bicicletas roda 26, por norma possuem a relação de 44/32/22 para 11-32 na cassette, o que se traduz numa relação por pedalada entre os 8,54mt em 44/11 e os 1,47mt em 22/32.



## INFO Ecobikes



Passando às atuais bicicletas 27,5 e 29, temos o pedaleiro com 2 pratos que tem relação de 38/26 para 11-34 na cassette, o que se traduz numa relação por pedalada entre os 7,38mt para 38/11 e os 1,65mt em 26/34.



Por fim e sendo a versão mais utilizada atualmente, com 1 prato pedaleiro de 40 e 12 na cassette com 9-50, teremos uma relação por pedalada entre os 7,99mt na 40/9 e os 1,46mt na 40/50.

Há a acrescentar ao atrás mencionado que cada rotação de 360° do pedal representa a distância que a bicicleta percorre resultado desse movimento, sabendo que pratos maiores (com mais dentes) dão velocidade à *bike* e pratos menores (com menos dentes) dão rotação/leveza para subidas.

Resta dizer que os pratos pedaleiros podem ser trocados a gosto pessoal, pois existem em várias medidas bem como as cassetes, tendo sempre em conta que para andar mais rápido teremos de produzir mais força em subida e *vice-versa*, pelo que temos de encontrar a *nossa melhor relação*.

Olhe pela sua saúde. Pratique desporto!