

# ALCUNI SEMPLICI CONSIGLI PER ANDARE IN BICICLETTA



L'esperienza di ciascuno è il tesoro di tutti.  
(Gérard de Nerval)

Per evitare dolori muscolari e stanchezza, non incurvare e incassare le spalle ma cercare di inclinare la testa con una certa frequenza al fine di evitare una eccessiva tensione dei muscoli del collo e della cervicale. Meglio ancora: fare dei brevi stop per ammirare il paesaggio!



Condurre la bicicletta sempre con i gomiti leggermente flessi e le spalle rilassate. Evitare le posizioni rigide che induriscono i muscoli e le articolazioni. Fra l'altro questa posizione permette alle braccia di assorbire meglio i colpi ricevuti dalla strada, evitando di trasmetterli al resto del corpo.



Scorrendo anche di pochi centimetri sulla sella è possibile indirizzare lo sforzo verso certi muscoli piuttosto che verso altri. Questo è particolarmente utile quando si affrontano lunghe salite. Andando in avanti si forza sul quadricipite – muscolo anteriore della coscia - mentre se ci si muove indietro si mettono in moto soprattutto i muscoli posteriori della coscia e i glutei



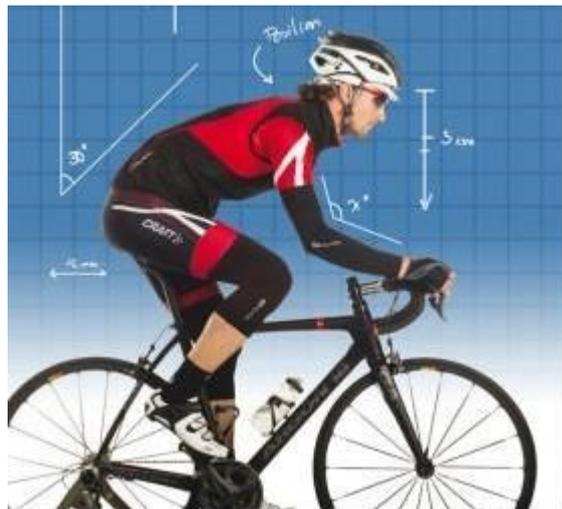
Se ci troviamo di fronte ad uno ostacolo (buca di grosse dimensioni, tombini dissestati e in rilievo, binari ferroviari, ecc.) e non si ha la possibilità di evitarlo, magari perché siamo in una strada molto transitata oppure stiamo andando in gruppo e una sterzata improvvisa non è opportuna, è consigliabile tirare rapidamente verso l'alto la bicicletta in modo da sollevare la ruota anteriore. Si rischia di “pizzicare” (forare) la ruota posteriore se non di danneggiarla anche più seriamente ma si evita il rischio di una rovinosa caduta o di una foratura quasi sicura della ruota anteriore.

Modificare con una certa frequenza la posizione delle mani sul manubrio. Nelle discese e nei tratti che si fanno a forte velocità afferrare il manubrio sulla parte centrale della curvatura. Sulle lunghe salite afferrare il manubrio nella parte superiore avanzando con il torace in modo da “aprirlo” favorendo la respirazione. Nei tratti pianeggianti e in gruppo afferrare il manubrio

all'altezza della manopole dei freni e del cambio. Anche quando in salita "si va sui pedali" afferrare il manubrio all'altezza dei freni, ondeggiando leggermente in sincronia con il movimento delle gambe. In ogni caso rimanere concentrati sulla guida e tenere sempre saldamente il manubrio con le mani onde evitare di perdere il controllo della bicicletta a causa di buche o dossi improvvisi.



Tenere le braccia in linea con il corpo, senza allargare i gomiti. E' un modo semplice per essere più aerodinamici senza sprecare energie inutili. Lo stesso discorso vale per le gambe: non pedalare a gambe larghe. Se siete portati a tenere questa postura sforzatevi di cambiarla tenendo chiuse le gambe. Se non ce la fate vuol dire, semplicemente, che dovete cambiare le misure della bici, alzando almeno la sella.



Quando, per qualsiasi motivo, si guida la bicicletta con una mano sola, afferrarla sempre all'altezza della manopola dei freni. Così facendo si evita che l'urto improvviso con una buca, un sasso, ecc. possa provocare la perdita di controllo della bici.

Quando state durando fatica, soprattutto in salita, aumentate la potenza dei respiri piuttosto che la loro frequenza.



Quando si va in gruppo occorre tenere sempre le mani vicino ai freni in modo da essere pronti a rallentare. Bisogna anche evitare di guardare il mozzo della bicicletta di chi ci precede. Il nostro sguardo, invece, deve tendere ad andare oltre, almeno di un paio di ciclisti davanti a noi, in modo da anticipare quello che sta per accadere (stop, auto in sosta, semafori, altri ciclisti da superare, ecc.). Nei gruppi piccole variazioni di direzione possono creare problemi a chi segue e quindi occorre essere sempre vigili, concentrati e pronti ad ogni evenienza.

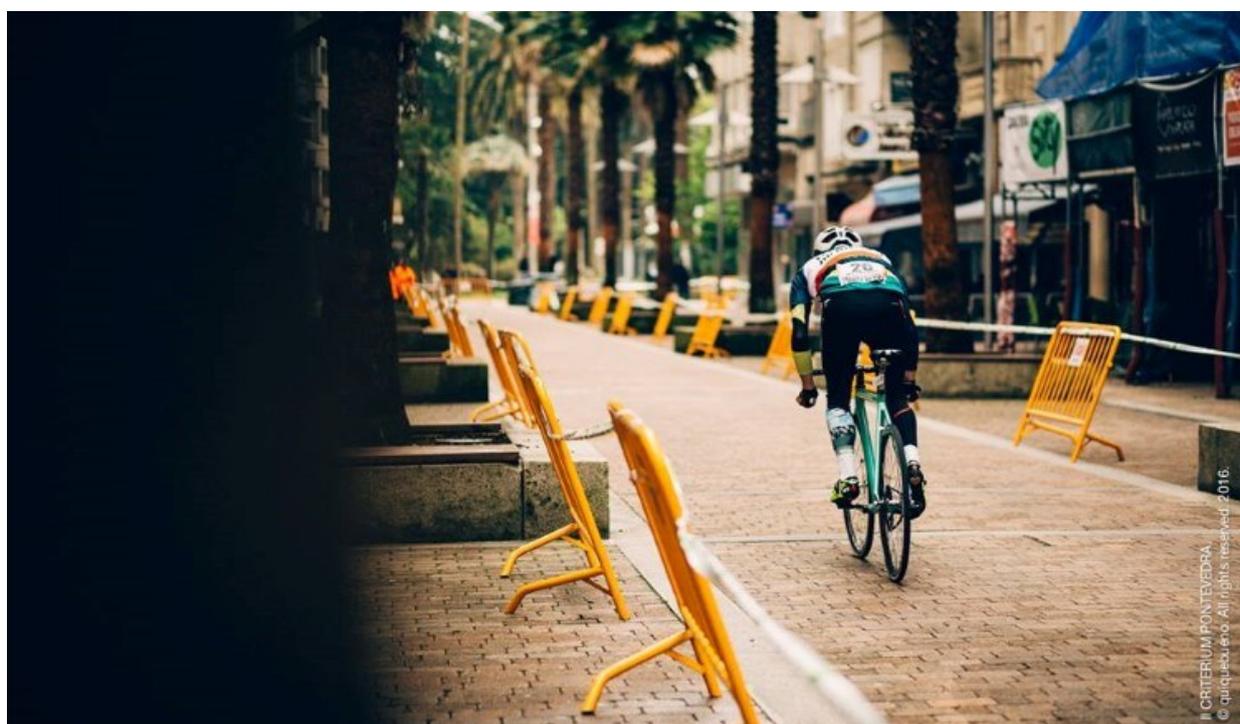


Quando si incontra la pioggia è buona regola osservare una particolare cautela soprattutto nei primi minuti, quando l'olio e la polvere rendono la strada particolarmente scivolosa. Superato questo primo momento critico occorre comunque porre particolare attenzione alle strisce stradali e a tombini e griglie metalliche. Evitare assolutamente di frenare passandoci sopra finché non si è assolutamente sicuri che siano asciutti.



Quando si passa accanto ad auto in sosta, mantenersi quanto più possibile verso il centro della strada. Si rischia qualche colpo di clacson da parte delle auto che ci seguono ma è meglio un fastidioso colpo di clacson nelle orecchie che una sportellata!

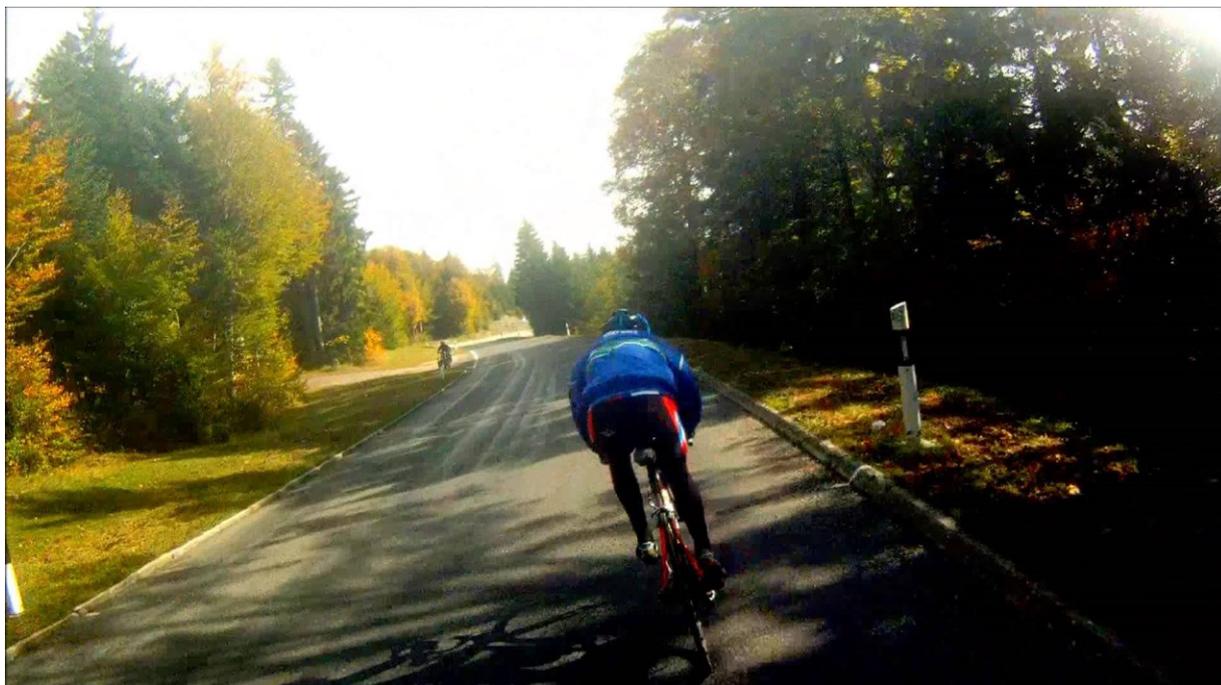
Quando ci si ferma ad un semaforo, posizionarsi al centro della propria corsia e comunque assolutamente mai lateralmente agli autoveicoli. Questo per evitare che gli autisti non ci vedano e girino sulla loro destra intrappolandoci verso il marciapiede e mettendoci in gravi difficoltà. Non basarsi assolutamente sulle frecce. Come si sa per molti automobilisti sono un optional (da qui il famoso detto “le frecce agli indiani!”). Allo scattare del verde passeremo dal centro della corsia alla parte destra. Senza problemi.



Quando si vede un'auto ferma allo stop, in attesa di immettersi sulla strada che stiamo percorrendo con la nostra bici, porre particolare attenzione alle sue ruote anteriori sempre pronti a far funzionare il classico “dispositivo sonoro” dei ciclisti (fischio alla Trapattoni o, meglio, urlaccio bestiale) nel caso accenni a ripartire tagliandoci la strada.

La buona regola, dettata anche dal codice della strada, è quella di mantenersi sulla destra della carreggiata. Ma non bisogna esagerare. Nel senso che è bene mantenere sempre almeno un buon mezzo metro di spazio fra le nostre ruote e il ciglio della strada, in modo da avere sufficiente spazio di manovra per evitare buche, dossi, tombini ma anche per avere sufficiente margine nel caso qualche cretino in auto tenda a stringerci durante il sorpasso. Questa regola è tanto più valida in caso di vento laterale da sinistra.

In discesa la biciletta è molto più stabile quando si pedala, anche senza forzare eccessivamente, che quando si è fermi con i pedali.



Normalmente, in discesa come in pianura, il modo più efficace per frenare è quello di “stringere” più il freno anteriore di quello posteriore. In ogni caso è assolutamente da evitare la frenata secca, sia con la ruota anteriore (si rischia di capottare) che con quella posteriore (si perde il controllo della biciletta, il che in discesa non è proprio consigliabile). Una buona tecnica, specie nelle

discese lunghe, è quella di frenare a “intermittenza” (si tirano i freni, poi li si lasciano, poi li si ritira ...) in modo da limitare la velocità in maniera graduale.



Quando si percorre una strada e si vede la propria ombra sull'asfalto, si può approfittarne per controllare il proprio stile: gomiti piegati, schiena dritta, ginocchia leggermente flesse sul fondo della pedalata, testa alta e non incassata nelle spalle ...



Guidare come un “fantino” – quindi facendo poca o nulla pressione sulla sella con gambe e braccia leggermente flesse – è un buon metodo in caso si transiti su binari, strade dissestate (dalle nostre parti capita spesso, vero?) o comunque superfici che potrebbero provocare problemi o danneggiare la bici. La posizione del “fantino” permette alla bicicletta di “galleggiare” sotto di noi evitando o limitando dannosi shock.

Quando si afferra la borraccia, non inclinare la testa per bere ma inclinare la borraccia e strizzarla. Si avrà una migliore visione e un maggior controllo della bici.



Saper “cambiare” bene è un’arte che richiede però alcuni semplici accorgimenti: innanzitutto, non incrociare troppo la catena fra la moltiplica anteriore e i pignoni posteriori, poi non cambiare mentre si è sui pedali, infine “accompagnare” la cambiata dalla moltiplica piccola a quella grande con un colpo di pedale meno duro, più morbido.



Infine due semplici (e forse trascurati) modi per migliorare le prestazioni della bicicletta: gonfiare i pneumatici prima di ogni uscita e mantenere lubrificata la catena.

L'idea per questo articolo ci è venuta leggendo

SUMNER, Jason. « 101 ways to completely transform your entire cycling life »;*Bicycling*,  
volume LV, n° 2, mars 2014, p. 54-63.

Che si può trovare a questo indirizzo:

<http://www.bicycling.com/training/bike-skills/101-ways-completely-transform-your-entire-cycling-life>

Da questo contributo abbiamo liberamente tratto alcuni consigli, integrandoli  
con la nostra esperienza personale (M.Z.)

The logo for the magazine 'Bicycling' is displayed in a bold, italicized, red serif font. The word 'Bicycling' is centered within a white rectangular box that has a thin black border. The background of the entire page is a solid, bright yellow color.