

# ***SCEGLIERE LA LUNGHEZZA DELLE PEDIVELLE***



La lunghezza della pedivella rappresenta la distanza tra il centro della guarnitura (movimento centrale) e il centro dell'asse del

pedale. Le lunghezze più comuni sono 170, 172,5 e 175 mm, ma sul mercato è possibile trovare pedivelle tra 165 e 180 mm.

Sgombriamo subito il campo da un mito che qualche volta si fa largo fra i ciclisti: la lunghezza della pedivella non influenza in alcun modo la velocità del ciclista. Si tratta di una questione di comodità nella pedalata e, come vedremo, di adattare meglio la pedivella alle proprie abitudini ed esigenze.

Normalmente i produttori utilizzano pedivelle da 165 mm per i ciclisti bassi e 175 mm per quelli più alti, per le altezze intermedie si montano pedivelle da 170 mm o 172,5 mm.

Stando così le cose difficilmente i ciclo amatori chiedono di montare sulle proprie bici delle pedivelle specifiche. Ci si fida e basta.



<b>CAVALLO</b>	
<b>Lunghezza pedivella</b>	<b>Altezza cavallo cm</b>
165 mm	72 e sotto / 76
170 mm	77 / 80
172,5 mm	81 / 86
175 mm	87 / 91 e oltre
<b>ALTEZZA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓Altezza inferiore a 1,70 cm: pedivelle da 165 mm</li> <li>✓Altezza tra 1,70 e 1,78 cm: pedivelle da 170 mm</li> <li>✓Altezza di altezza compresa tra 1,79 e 1,85 cm: pedivelle da 172,5 m</li> <li>✓Altezza maggiore di 1,85 cm: pedivelle da 175 mm o più</li> </ul>	

Però ... se si decide di scegliere la lunghezza delle pedivelle l'obiettivo deve essere quello di trovare il miglior equilibrio possibile e durante la valutazione è necessario tenere conto di vari fattori. In passato i valori antropometrici erano l'unico riferimento utile nella scelta della lunghezza della pedivella:

altezza del ciclista e altezza del cavallo, cioè la distanza fra l'inguine e il suolo.

Le vecchie misurazioni sono quelle riportate sopra.

Negli ultimi anni, grazie alla disponibilità di misuratori di potenza e studi di laboratorio, è stato possibile effettuare valutazioni più approfondite per effettuare una scelta corretta.



## **DIFFERENZE PRINCIPALI**

Una pedivella corta riduce la circonferenza che il piede deve percorrere per compiere una pedalata completa. Il risultato è che, a parità di rapporto e forza esercitata sul pedale, si favorisce una

cadenza più elevata.

Mentre una pedivella più lunga consente al ciclista di spingere/tirare con rapporti più lunghi ma rende più difficile mantenere una cadenza elevata. Quindi le pedivelle più corte sono consigliate per chi affronta gare con numerosi cambi di ritmo e per chi pedala naturalmente con una cadenza più elevata.

Le pedivelle lunghe, invece, sono più adatte a sforzi costanti, come le cronometro e anche a chi preferisce affrontare molte salite a ritmo costante, tipico di una Gran Fondo.

Detto questo non si possono trascurare le sensazioni personali e lo stile di pedalata. Chi preferisce una pedalata di forza, a cadenze piuttosto basse, potrebbe trovarsi meglio con una pedivella lunga; chi viaggia sempre a cadenze elevate si troverà meglio con una pedivella corta.

## **CONCLUSIONI**

Non esiste una regola universale: ogni ciclista risponde in modo diverso al cambio di pedivella.

Per un amatore il consiglio è di evitare lunghezze estreme e di fare riferimento ad una tabella con valori antropometrici. Se però ci si

trova al limite tra

due lunghezze,

le più recenti

analisi

scientifiche

consigliano di



adottare la misura più corta in quanto si possono ottenere diversi

vantaggi a livello biomeccanico e posturale:

- riduzione del rischio di infortunio al ginocchio;
- cadenza più elevata a parità di rapporto e potenza;
- maggiore flessione del busto e quindi miglioramento della posizione aerodinamica;
- miglioramento della respirazione e riduzione della pressione sulle arterie femorali grazie ad un angolo anca-femore più aperto.

**Questo articolo ha utilizzato diverse fonti.**

**Innanzitutto**

**<https://www.fullspeedahead.com/en/technology/how-to-choose-the-right-crank-length-for-your-bike>**

**Le tabelle sono invece una nostra rielaborazione tratta da:**

**<https://www.mundobici.co/blog/longitud-de-biela-segun-detalles-fisicos/>**

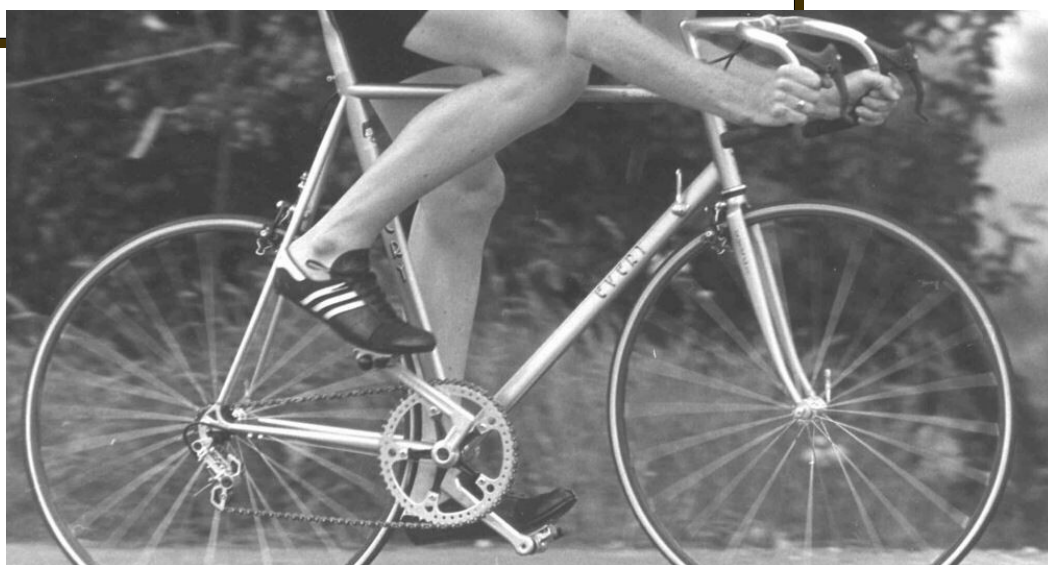
**e da:**

**<https://bikeci.com/fr/cyclisme-route/equipements-cyclisme-route/longueur-manivelles-velo-de-route/>**

**Interessante è stata anche la lettura di questo articolo che consigliamo a chi vuol approfondire l'argomento:**

**<https://www.cyclingweekly.com/fitness/bike-fit/what-is-the-ideal-crank-length-for-cycling-and-how-to-calculate-your-optimal-setup>**

*Una invenzione sviluppata nel Regno Unito negli anni '60 che non ha avuto successo: le pedivelle dritte.*



Us Vicarello 1919

[www.usv1919.it](http://www.usv1919.it)

gennaio 2024

Us Vicarello 1919

[www.usv1919.it](http://www.usv1919.it)

gennaio 2024