

BREVE GUIDA PER SCEGLIERE LA GIUSTA TAGLIA DELLA BICICLETTA



Al momento dell'acquisto di una bicicletta, la prima domanda che ci si deve porre è: quale misura di telaio devo scegliere?

Con quello che costano le biciclette, siano BDC, MTB, Gravel o, più semplicemente, bici da città, porsi il problema della “comodità” è un aspetto centrale. Sbagliare la misura della bici, la sua “taglia”, vuol dire andare incontro a dolorette, spesso fastidiosi. Capita alcune volte di avere a che fare con rivenditori che ti consigliano una bici “giudicando ad occhio”. Magari, se sono esperti, ci indovinano ma non è questo il metodo giusto.

Occorre invece scegliere una bici che si adatta bene al nostro tipo di corpo in modo da garantirci comfort, prestazioni e manovrabilità.

Al contrario, una bici poco adatta causerà rapidamente problemi e dolori che avveleneranno le pedalate.

Quindi è necessario affidarsi a persone competenti e non a “maneggioni” ma prima ancora occorre effettuare tre semplici “passaggi”. Questi tre passaggi sono fondamentali se si decide di acquistare la bici online e non si hanno le misure di una bicicletta usata in precedenza



1. LE MISURE DA PRENDERE:

Per scegliere il nuovo telaio, dobbiamo conoscere **3** misure essenziali:

La nostra altezza e taglia (quella che usiamo abitualmente per gli abiti)

L'altezza del cavallo

L'ampiezza delle nostre braccia

Per definire l'altezza del cavallo è necessario seguire una procedura semplice ma specifica:

A) Stare con la schiena contro un muro, i piedi nudi leggermente divaricati (circa 20 cm), i talloni ben a contatto con il muro.

B) Quindi posizionare un supporto rigido (tutti fanno l'esempio di un libro), a contatto con il tuo perineo (l'area del corpo che poggia sulla sella quando siamo in bicicletta).

C) Quindi, se possibile con l'aiuto di un'altra persona, prendere la misura dal pavimento alla parte superiore del libro.



Come vedremo può essere utile anche conoscere l'ampiezza delle braccia:

- Misurare la lunghezza dall'estremità di un braccio all'altro quando si hanno le braccia divaricate (anche questa misurazione deve essere fatta con la collaborazione di un'altra persona). (vedi appendice)

A questo punto abbiamo tutte le misure necessarie per capire qual'è la taglia migliore della nostra bicicletta.



2. FORMULA PER CALCOLARE LA DIMENSIONE DEL TELAIO

Ci sono formule matematiche che aiutano a trovare la dimensione della bicicletta che meglio si adatta alla morfologia di ognuno.

Queste formule utilizzano l'altezza della gamba moltiplicata per un coefficiente diverso a seconda del tipo di bici: strada, gravel e città, MTB,

Bici da strada, gravel e bici da città:

Lunghezza interno gamba in cm \times 0,66 = misura del telaio consigliata

Ad esempio: $84 \times 0,66 = 55$

MTB:

Lunghezza interno gamba in cm \times 0,59 = misura consigliata in cm

Se dobbiamo scegliere fra due taglie: la lunghezza delle braccia

Se dopo questi calcoli rientriamo tra 2 taglie di telaio, dovremo prendere in considerazione le misure della parte superiore del corpo per determinare la scelta dell'una o dell'altra taglia.

Sarà in effetti la lunghezza del tronco e delle braccia a determinare la corretta distanza dal manubrio.



Per questo è necessario calcolare l' "Indice APE", che si ottiene applicando questa sottrazione:

Formula dell'indice APE:

La tua altezza (in cm) - Ampiezza delle tue braccia = indice APE

Se il valore ottenuto è maggiore di zero, è necessario prendere la taglia più grande della bici, e viceversa prendere la taglia più piccola se il valore è inferiore a zero.

3. TABELLE GUIDA ALLE TAGLIE

Un altro modo per selezionare un telaio è farsi guidare da una tabella. Ce ne sono tante. Si assomigliano tutte: sotto un esempio.

Altezza Ciclista	Bici da Strada	Mountain Bike
155 – 160	46 – 48	38 – 40
161 – 164	48 – 50	41
165 – 168	50 – 51	42 – 44
169 – 174	52 – 53	46
175 – 180	54	46 – 48
181 – 186	56	50 – 52
187 – 192	58 – 60	52 – 54

Alcune ditte o rivenditori per aiutare a scegliere le misure delle biciclette utilizzano lo stesso metodo che

si usa per le magliette. S **small**, M **medium**, L **large**, etc... Queste dimensioni possono variare leggermente tra i produttori. Attenzione: le taglie da **XXS** a **XXL** non hanno lo stesso significato per tutti i produttori. Ad ogni classe di altezza del ciclista corrisponde una taglia così come riassunto nella seguente tabella:

Altezza Ciclista	140 – 150	150 – 165	165 – 175	175 – 180	180 – 200
Taglia Mountain Bike	XS	S	M	L	XL
Altezza Ciclista	155 – 175	175 – 185	185 – 195		
Taglia Bici da Strada	M	L	XL		



Per concludere: la giusta taglia è fondamentale per stare comodi in bici e quindi ottenere anche migliori risultati.

Ma non basta.



Ovviamente è importante regolare bene l'altezza e l'inclinazione del manubrio e dell'attacco manubrio. Senza dimenticare l'importanza della scelta della sella e del suo posizionamento. Si tratta di regolazioni che vanno fatte sulla base delle caratteristiche fisiche del ciclista ma anche delle esigenze personali e del tipo di attività che si vuol fare in bicicletta.

APPENDICE

Come misurare l'ampiezza delle braccia:

Se la testa sta sotto il segno lasciato dall'ampiezza delle braccia si sceglie la taglia più piccola, viceversa si sceglie quella più grande

foto tratta da:

http://www.ciclistaurbano.net/tabelle_misure_bici_slope.html



FONTI:

l'articolo principale su cui si è basato questo articolo

<https://www.velobrival.com/conseils-techniques/3-etapes-a-suivre-bien-definir-taille-de-velo/>

altri articoli utilizzati:

<https://www.bikeitalia.it/le-misure-del-telaio-della-bici/>

<https://www.bicycle-guider.com/bike-articles/bike-size-chart/>

<https://www.citycycle.com/38046-taille-cadre-velo-selon-morphologie/>

<https://www.mr-loto.it/scegliere-misura-bici.html>

http://www.ciclistaurbano.net/tabelle_misure_bici_slope.html

