

Cinque errori comuni quando si cambiano le marce della bici

Fin dalla sua invenzione, la bicicletta è stata un veicolo che non ha smesso di evolversi.

E uno dei grandi cambiamenti tecnologici che ha subito sono stati proprio i cambi di marcia e di velocità.



E da allora niente è più stato come prima.

Indubbiamente, uno dei grandi cambiamenti che ha subito la bicicletta e che ci permette di concepire il ciclismo come lo conosciamo oggi, è l'invenzione dell'ingranaggio o del sistema di ingranaggi nella sua trasmissione.

I primi furono gli ingranaggi interni, brevettati dal produttore di biciclette britannico Raleigh nel 1895. Questi consistevano in tre velocità o ingranaggi all'interno del mozzo.

Alcuni anni dopo, si ebbero le modifiche esterne che sono state le più utilizzate dai corridori nel ciclismo su strada e da competizione e la cui origine si attribuisce all'ingegno dell'italiano Francesco Ghigginì nel 1941. In quegli anni anche Tullio Campagnolo iniziò a sviluppare vari sistemi di ingranaggi.

I cambi di velocità o di marcia sulla bicicletta sono stati in realtà il meccanismo che ha reso più efficiente la nostra pedalata, portandoci più lontano e più veloci con meno fatica indipendentemente da salite o pendenze. Eppure non tutti sappiamo come usarli correttamente.

Quindi se stai imparando ad usare le marce della tua bici o hai imparato a guidarla poco tempo fa, ti dirò quali sono gli errori più comuni che facciamo quando non sappiamo come usarli e ti dirò cosa dovresti fare per evitare di commettere quegli errori.

1. Effettuare le “cambiate” con la bici ferma

Alcuni di noi commettono l'errore di cambiare marcia con la bici ferma. La “cambiata” deve essere sempre eseguita con i pedali della bici in movimento e, durante il cambio, è bene ridurre la frequenza e l'intensità della pedalata per aiutare a cambiare marcia in modo più fluido.



2. Effettuare il cambio di marcia nel momento sbagliato

Questo è uno degli errori più frequenti che commettiamo quando utilizziamo i cambi di marcia della nostra bicicletta.

Per evitare un momento inappropriato durante il cambio di marcia, dovresti guardare la strada e anticipare il cambio di marcia prima di averne davvero bisogno, cioè, se stai per entrare in una salita, esegui il cambio di marcia prima di entrarci.

Naturalmente puoi fare la “cambiata”, solitamente dalla corona anteriore più grande a quella più piccola, anche mentre stai affrontando la salita ma bisogna fare attenzione a farlo sempre senza mettere in tensione la catena.

Preparatevi ad affrontare la salita, specie se si tratta di uno “strappo” piuttosto impegnativo, portando la catena sulla corona piccola e poi “scalate” gradualmente - a seconda delle vostre necessità- fino ai pignoni posteriori più grandi, ma cercando sempre di farlo uno ad uno per evitare di forzare la catena e farla staccare o addirittura spezzare.

3. Incrociare troppo la catena

Quando cambiate marcia, non dovrete mai usare la corona piccola insieme al pignone più piccolo, così come non dovrete mai usare la corona grande con il pignone più grande.

Incrociare la catena della nostra trasmissione in queste posizioni forzerà il funzionamento dell'intero sistema di trasmissione, e questo non va bene perché lo usura, e può anche portare la catena a staccarsi dalla corona o dal pignone e bloccare l'intera trasmissione.

Si consiglia di incrociare il meno possibile la catena quando si effettua un cambio marcia: con la corona più piccola è conveniente utilizzare al massimo il terzultimo dente più piccolo del pignone, con la corona più grande, invece, è meglio non andare oltre il terzultimo dente più grande del pignone.



4. Cambiare troppo rapidamente

Quando cambi troppo velocemente rischi di far saltare la catena il che può causare l'inceppamento della trasmissione con il deragliament della catena o addirittura puoi far si che il deragliatore posteriore si impigli nei raggi della ruota, causando potenzialmente la caduta.

Fai attenzione e ricorda di apportare modifiche una alla volta e senza intoppi: evita assolutamente di cambiare contemporaneamente la corona anteriore e i denti dei pignoni posteriori.

Se la catena si stacca dalle corone, così come da uno qualsiasi dei pignoni, puoi aiutarla a tornare nella sua posizione corretta, pedalando in retromarcia ma lentamente fino a quando la catena è allentata. Se la catena si incastra tra i denti del pignone o il cambio viene impigliato nei raggi del cerchio, smontare la bici e tirare lentamente la catena per evitare ulteriori danni alle parti.





5. Non usare la velocità giusta al momento giusto

Per evitare ciò, è necessario conoscere - almeno in linea generale - la marcia giusta per pedalare in discesa, in salita e a tutta velocità.

Salita

Dovresti usare una corona piccola e un pignone grande come base, e da lì, a seconda della cadenza della tua pedalata, effettuerai la regolazione che desideri nel cambio marcia.

Quella combinazione o rapporto di trasmissione ti aiuterà anche a pedalare senza troppi sforzi.

Discesa

Corona grande e pignone piccolo e stessa procedura.



A tutta velocità in pianura.

Corona grande con pignone piccolo e ... buone gambe!

Liberamente tratto da:

<https://labicikleta.com/5-errores-comunes-al-usar-los-cambios-bicicleta/>
