

Come ottenere la pressione perfetta degli pneumatici per bici



Se non presti attenzione alla pressione delle gomme della bici, la quantità d'aria nei tuoi pneumatici probabilmente non solo non è l'ideale, ma è abbastanza sbagliata da causare forature eccessive e gravi cali di prestazioni e comfort.

Gonfiali regolarmente

Una corretta pressione degli pneumatici consente alla tua bici di rotolare rapidamente, guidare senza intoppi ed evitare forature. I pneumatici stretti richiedono una pressione dell'aria maggiore rispetto a quelli larghi: i pneumatici da strada richiedono in genere da 80 a 130 psi; pneumatici per mountain bike, da 25 a 35 psi; i pneumatici ibridi, da 40 a 70 psi.

Tabella di equivalenza BAR/PSI

BAR	0,5	1	1	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
PSI	7	15	22	19	36	44	51	58	65	73
BAR	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
PSI	80	87	94	102	109	116	123	131	138	145

Per trovare la tua pressione ideale, inizia nel mezzo di questi intervalli, quindi calcola il tuo peso corporeo. Più pesi, più alta deve essere la pressione dei tuoi pneumatici. Ad esempio, se un ciclista di 75 kg usa 100 psi sulla sua bici da strada, un ciclista di 90 kg dovrebbe correre più vicino a 120 psi mentre ad un ciclista di 60 kg potrebbero bastare 80 psi. Non andare mai al di sopra o al di sotto delle pressioni dei pneumatici consigliate dal produttore, che sono indicate sul fianco del pneumatico.

Controlla regolarmente la pressione dei pneumatici della tua bici

I pneumatici perdono aria nel tempo. Uno pneumatico tubeless correttamente montato e pneumatici che utilizzano camere d'aria in butile (il tipo più comune), perdono molto meno delle camere d'aria in lattice leggero. Ma l'aria filtra da tutti i pneumatici, da pochi psi a settimana a cali drastici durante la notte. E il tasso di perdita aumenta con la pressione e in reazione a fattori esterni come temperature più basse (circa il 2% scompare per ogni calo di 10 gradi in Fahrenheit). Alcuni controllano la pressione dei pneumatici prima di ogni uscita, altri una volta alla settimana. L'importante è abituarsi a controllare regolarmente e ad apportare i ritocchi che funzionano per te: se non lo fai, probabilmente la tua pressione è sbagliata per la maggior parte del tempo che pedali.



E controlla sempre la pressione il giorno dopo aver riparato un pneumatico con bombole di CO₂. L'anidride carbonica è altamente solubile nella gomma butilica (l'azoto e l'ossigeno, che

costituiscono il 98 per cento della nostra atmosfera, lo sono molto meno), quindi sostanzialmente passa attraverso la parete del tubo e lo fa piuttosto velocemente. In effetti, se fori all'inizio di una uscita e lo gonfi con CO₂, controlla di nuovo lo pneumatico dopo circa un'ora: probabilmente dovrà essere rabboccato.

Trova il punto debole

La pressione dei pneumatici non è una cosa da impostare e dimenticare. La saggezza tradizionale dice che una maggiore pressione dei pneumatici equivale a una minore resistenza al rotolamento, perché su una superficie liscia, i pneumatici duri si flettono meno e creano una zona di contatto più piccola. Ma nessuna strada è perfettamente liscia. Gli pneumatici per bici correttamente gonfiati si adattano agli urti e li assorbono. Gli pneumatici per bici sovragonfiati trasmettono gli impatti al ciclista, sacrificando la velocità e il comfort di guida.

Su una strada asfaltata di recente, le tue gomme potrebbero sentirsi benissimo a 100 psi, ma su una strada dissestata potrebbero rotolare più velocemente a 90 psi. In condizioni di bagnato, potresti gonfiare gli pneumatici di 10 psi in meno del solito per una migliore trazione. E se sei un mountain biker che pedala verso il sentiero, tieni presente che mentre la tua bici scorre senza intoppi sulla strada con 40 psi, potrebbe sentirsi meglio sul singletrack a 30 psi.

Non gonfiarli eccessivamente

Di più non è sempre meglio. La tendenza generale è quasi sempre quella di gonfiare eccessivamente. La pressione massima indicata sul fianco è generalmente troppo alta, inoltre non tiene conto di alcun fattore che influenza la pressione dei pneumatici come le dimensioni del ciclista e il terreno. Soprattutto se di recente sei passato a pneumatici più larghi, stai per intraprendere un giro pieno di curve e tornanti, o percorri superfici spesso sconnesse, devi abbassare la pressione.



Sebbene la resistenza al rotolamento aumenti con una pressione più bassa, diversi studi mostrano che su vari pneumatici da strada, la resistenza al rotolamento aumenta solo leggermente, nell'ordine di pochi watt di potenza, anche a pressioni fino a 60 psi su pneumatici da strada standard. Quindi, considera che la resistenza al rotolamento costituisce solo una piccola parte delle forze che dobbiamo superare (la maggior parte è la resistenza del vento o, in salita, la gravità). Le maggiori differenze nella

resistenza al rotolamento non sono nella pressione, ma nel pneumatico che stai utilizzando.

Regolati in base alla grandezza del pneumatico

Se stai passando da un copertoncino da strada tradizionale da 23 mm a pneumatici da 25 mm o 28 mm, o da uno pneumatico da mountain bike da 2,1 pollici a uno più carnoso da 2,3 pollici, stai aumentando notevolmente il volume del pneumatico, quindi devi regolare la pressione dell'aria verso il basso.



Attenzione alla pompa da pavimento

Se stai gonfiando le gomme con una pompa da pavimento, l'indicatore probabilmente non è così preciso. I manometri della

pompa da pavimento misurano la pressione al manometro, quindi misurano la pressione dell'aria all'interno della pompa, non quella del pneumatico. E la qualità dell'indicatore varia: potrebbe essere fuori di pochi psi o fino a 10-15 psi.

La buona notizia è che la maggior parte degli indicatori sono almeno coerenti anche se non sono del tutto accurati; quindi almeno stai gonfiando alla stessa pressione ogni volta.

La soluzione: ottenere un indicatore separato. Un misuratore Presta ad ago è semplice, conveniente, preciso e durevole. Altre marche realizzano anche versioni a basso psi (30 o 15 psi) da utilizzare con mountain bike, ciclocross e fat bike per ottenere una migliore risoluzione.

Gioca con pressioni diverse

È abbastanza comune gonfiare semplicemente le gomme anteriori e posteriori in modo identico. Ma il tuo equilibrio di peso non è 50-50 davanti a dietro. Secondo uno studio dell'Università del Colorado, per i ciclisti su strada, è più simile al 40 per cento all'anteriore, e al 60 per cento al posteriore nella maggior parte dei casi. Ma può variare: lo studio ha rilevato un intervallo da 33-67 a 45-55 tra gli atleti testati.

Ciò significa che la pressione che preferisci dipenderà da una varietà di cose, tra cui la scelta delle gomme e lo stile di guida, ma è anche chiaro che non dovresti mettere la stessa pressione



davanti e dietro. Se pesi 70 kg con una distribuzione del peso 40-60, sono 40 kg sulla ruota posteriore e 30 su quella anteriore. Quindi è logico che dovresti mettere proporzionalmente meno pressione in avanti. Non sarà il 50 per cento in meno, ma non è irragionevole pensare che potrebbe essere dal 15 al 20 per cento in meno.

Sperimenta con la pressione dei pneumatici sgonfiando anteriore e posteriore, diciamo, del 5 per cento ciascuno (percentuale, non PSI, perché ricorda, anteriore e posteriore sono diversi e dovrebbero essere cambiati proporzionalmente). Vai a pedalare e prendi nota di come ci si sente, e non aver paura di scendere ancora un po'. La pressione ideale degli pneumatici ti offre una guida confortevole con una sensazione di sicurezza in curva. Una

volta che la ruota anteriore inizia a non tenere bene la strada nelle curve difficili, aggiungi qualche psi dietro. Misura la parte anteriore e posteriore con il tuo manometro e annotalo come linea di base, ma ricorda: la pressione perfetta può cambiare in base alle condizioni del terreno e del meteo e se cambi misura o marca di pneumatici.

ARTICOLO ORIGINALE

<https://www.bicycling.com/repair/a20004232/how-to-achieve-the-perfect-bike-tire-pressure/>

