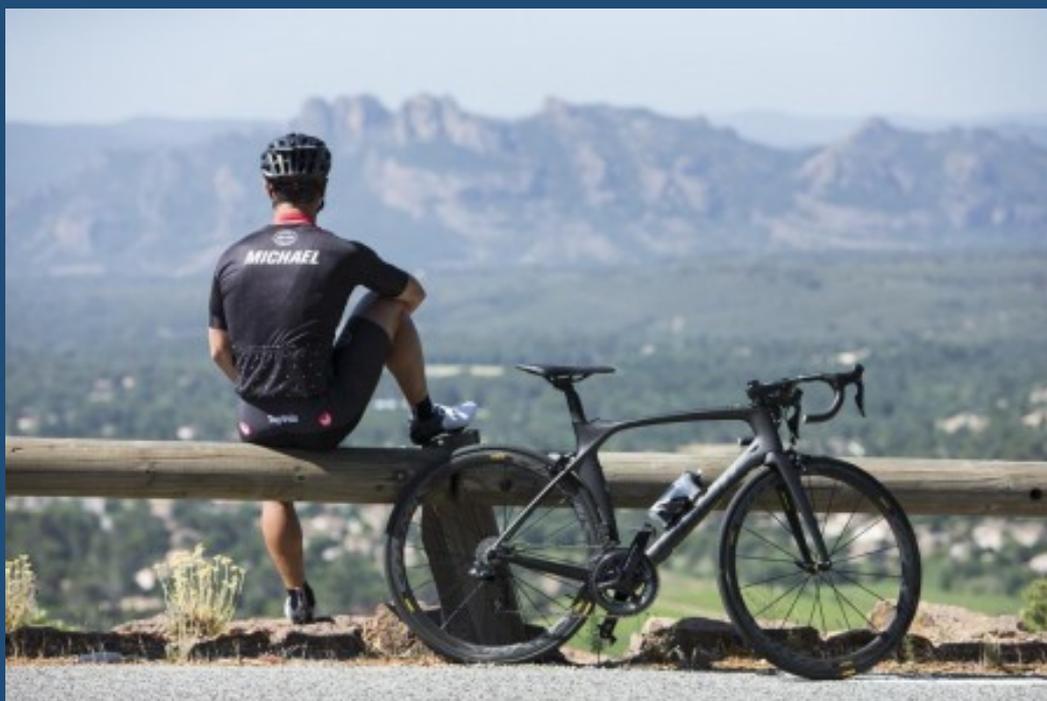


# ALCUNI CONSIGLI SU COME PERSONALIZZARE LA PROPRIA BICICLETTA



Per personalizzare bene la nostra bici, prendiamo spunto da quello che fanno i professionisti.

Nel ciclismo, come ovunque, il diavolo sta nei dettagli. I ciclisti professionisti si rivolgono ai meccanici più talentuosi per trovare soluzioni creative e personalizzare la propria bici. Sanno che sono questi piccoli trucchi meccanici che consentono loro di guadagnare qualche secondo sui loro rivali.

Di seguito cinque modi per personalizzare la propria bici. Stradisti o appassionati di mountain bike, sarete così in grado di migliorare la vostra bicicletta ma anche le vostre prestazioni.

# 1 LE RUOTE

La buona notizia è che oggi tutto è tecnicamente possibile e quindi ci sono molte opportunità a tua disposizione. La cattiva notizia è che tutto ha un costo e gli accessori per bici più leggeri sono anche i più costosi.

Per personalizzare la tua bici, devi sapere dove effettuare i miglioramenti, in modo che essi abbiano una coerenza. In effetti, un alleggerimento senza una strategia può diventare pericoloso o addirittura controproducente.



Comunque, partiamo considerando una bici di fascia media (tra 2.000 e 4.000 €, peso tra 8 e 9 kg). Sarà possibile alleggerirla di almeno 1 kg / 1,5 kg. Il guadagno è notevole, varia dal 16 al 21%. Su un'auto da 1500 kg, ciò vorrebbe dire alleggerirla di 240 kg / 315 kg!

La prima cosa su cui puntare gli occhi sono le ruote: per questioni di prezzo le case costruttrici di biciclette forniscono assieme alla bicicletta nuove ruote solitamente piuttosto mediocri, quindi piuttosto pesanti e poco performanti.

Scegliere delle buone ruote è fondamentale per migliorare la propria bicicletta. La scelta non è semplice perché le ruote possono avere anche prezzi notevoli. Bisogna quindi saper scegliere ma essere consapevoli che acquistare ruote di qualità vuol dire cambiare significativamente il proprio comportamento in bicicletta.

## 2 LA TRASMISSIONE

Secondo settore su cui mettere gli occhi è quello della trasmissione. Catena, cassetta, guarnitura, deragliatore, questi accessori per biciclette possono essere utili per personalizzare la propria bicicletta. Come procedere?

Occorre studiare i prezzi per tutto il gruppo di accessori; essi variano notevolmente da fascia alta a fascia bassa. Un consiglio, indirizzarsi sui modelli situati appena sotto i modelli di fascia alta.



La qualità rimane vicina, ma il prezzo scende in modo significativo. La regola è che comunque si deve considerare la grandezza delle corone e quelle dei pignoni sulla base di cosa si vuol fare con la bicicletta.

Tutti i materiali sono disponibili, dall'alluminio al carbonio, alla ceramica. Le differenze di peso sono in grammi, ma le prestazioni possono essere notevolmente migliorate.

### **3 Aerodinamica: la sella**

Le prestazioni del “complesso uomo-bici” sono legate al suo peso totale. Abbiamo sostituito le ruote e il gruppo di trasmissione e quindi abbiamo guadagnato 1 kg / 1,5 kg sul peso della bicicletta... che, come si è detto, rappresenta circa il 15% del suo peso totale. Non è poco ma per migliorare la bici si può lavorare anche su altri aspetti.



Alleggerendo la tua bici, influisci un pochino, ma non molto, sul rapporto peso-potenza. In effetti, la resistenza al vento, a partire da 15 km / h, è un fatto da prendere in seria considerazione.

Per personalizzare correttamente la bici, dobbiamo studiare l'aerodinamica. Si tratta della posizione di guida e della capacità di penetrazione dell'aria. Gli accessori su cui lavorare sono la sella, il manubrio e i pedali, che costituiscono l'essenziale del "posto di pilotaggio" della bicicletta poiché sono i punti di contatto fra il nostro corpo e la bicicletta.

Quando si acquista una bici (salvo che sia fatta su misura), essa viene montata con una gamma precisa di accessori, realizzati per adattarsi al fisico medio di quella taglia di bici, vale a dire a tutti e a nessuno allo stesso tempo!

Quindi, si può iniziare a lavorare intorno alla sella, pianificando l'acquisto di un tubo sella e di una sella adatta (forma, imbottitura, larghezza, scocca) in modo da mettersi in una posizione adatta al proprio fisico. Il fine deve essere quello di arrivare ad una migliore penetrazione dell'aria, ma anche ad un migliore comfort di guida

## **4 manubrio - forcella - attacco**

### **manubrio**

L'altra situazione su cui è possibile lavorare è il gruppo manubrio / attacco manubrio / forcella, per regolare la propria posizione in modo più preciso rispetto a quello determinato dall'equipaggiamento originale.

I professionisti sono unanimi su un punto: la bici deve rimanere dinamica, rigida e fornire una risposta senza perdita di energia quando il ciclista gli trasmette la propria potenza muscolare.

Per questo, il gruppo in questione è un punto cruciale dell'aerodinamica perchè è la parte della bici che “entra” per prima nell'aria.



Per fare un buon lavoro occorre verificare se con gli accessori che si intendono acquistare si può effettivamente migliorare la propria posizione di guida. Il massimo sarebbe quello di poterli provare, su telai identici ai propri.

E' ovvio: più sarete accucciati sulla vostra bicicletta, migliore sarà l'aerodinamica.

# 5 comfort – casco - abbigliamento

A questo punto non resta che lavorare sul comfort per rendere lo sforzo efficiente e la manutenzione della bicicletta sostenibile a lungo termine.

Le ultime cose da prendere in considerazione sono quindi il casco e l'abbigliamento. Per questo, è necessario indossare un casco regolabile e un completino aderente per ridurre la resistenza al vento.



Liberamente tratto da:

<https://labicycle-leclub.fr/5-recettes-indispensables-pour-customiser-son-velo/>