

Ergonomia: piedi e mani

**Sulla bici, non è solo la sella che conta
quando si tratta di comfort.**

Gli altri due punti di contatto, mani e piedi, sono spesso trascurati o ignorati.

Non mi soffermo qui sul loro posizionamento, quanto piuttosto sull'ergonomia del manubrio e delle suole delle scarpe.

AA

U.S. Vicarelo 1919

Marzo 2026

www.usv1919.it

Le mani

Molti ciclisti soffrono di intorpidimento delle mani. Contrariamente ad alcune credenze, i guanti da ciclismo raramente sono una panacea che risolve questo tipo di disagio.

Sebbene il posizionamento del manubrio ne sia spesso la causa, anche l'ergonomia di quest'ultimo è un fattore determinante per il nostro benessere. L'obiettivo è distribuire la pressione il più uniformemente possibile sulla superficie della mano per favorire una buona circolazione sanguigna.

Alcuni manubri di bici da strada presentano una curvatura che crea un'eccessiva concavità a livello dell'appoggio delle mani, generando pressione. Se la tua bici ha più di 10 anni, è molto probabile che sia dotata di questo tipo di manubrio classico, con una curvatura regolare.



AA

U.S. Vicarelo 1919

Marzo 2026

www.usv1919.it

Negli ultimi anni, i manubri sono migliorati notevolmente. I manubri ergonomici presentano curve che si adattano meglio alla forma delle mani. Sono francamente più comodi per la maggior parte dei ciclisti e si cambiano facilmente.

Per i manubri piatti delle bici da montagna o ibride, una superficie di appoggio troppo piccola per le impugnature o un angolo di inclinazione verso il posteriore insufficiente possono essere fattori di disagio.

Anche qui c'è del miglioramento, e sul mercato ci sono marchi come Ergon e SQLab che lavorano particolarmente sulla forma del manubrio e delle manopole in modo da fornire un supporto adeguato.



AA

U.S. Vicarelo 1919

Marzo 2026

www.usv1919.it

I piedi

La mia idea può sembrarvi audace, ma eccola qui: ogni vendita di scarpe in un negozio dovrebbe essere accompagnata da una discussione sulla scelta delle solette e sulla loro eventuale sostituzione.

Se ci sono selle diverse per accogliere tutte le forme di glutei, è sciocco credere che tutti i piedi provengano dallo stesso stampo.



Per attenuare l'impatto sul corpo, l'arco plantare si deforma a contatto con il suolo. Sebbene il ciclismo non sia uno sport di impatto, il massimo supporto dell'arco ridurrà il rischio di intorpidimento poiché la pressione sarà distribuita in modo

A decorative horizontal border consisting of a continuous row of small blue triangles pointing upwards.

U.S. Vicarelo 1919

Marzo 2026

www.usv1919.it

più uniforme, favorendo la circolazione sanguigna. Anche il rischio di lesioni sarà ridotto, poiché tutta la potenza delle tue gambe verrà trasmessa su una superficie più stabile.

Piedi e caviglie meno cadenti aiutano a stabilizzare l'intera catena biomeccanica delle gambe. Ne sono un buon esempio: senza le mie solette, il dolore al ginocchio sinistro (fascia ileo-tibiale) appare rapidamente.



E' preferibile prediligere plantari destinati al ciclismo (Currex, Specialized, Shimano), perché quelli per la camminata o la corsa sono pensati per sostenere maggiormente il dorso del piede (impatto sul tallone) mentre in bicicletta la pressione si riduce.

AA

U.S. Vicarelo 1919

Marzo 2026

www.usv1919.it

A woman in black cycling gear and a helmet is riding a road bike through a forest. The bike has tan-colored wheels. The background shows birch trees and a forest floor covered in fallen leaves.

www.usv1919.it

ARTICOLO ORIGINALE

<https://www.velomag.com/en-forme/entrainement/ergonomie-des-pieds-et-des-mains/>



AA

U.S. Vicarelo 1919

Marzo 2026

www.usv1919.it