

# I fondelli sono l'unico prodotto tecnico per il ciclismo che deve essere specifico per le donne?



**U.S. Vicarello 1919**

**Maggio 2026**

[www.usv1919.it](http://www.usv1919.it)

---

**L'abbigliamento da ciclismo specifico per donne è solo una trovata di marketing? Oppure, con la recente ascesa di abbigliamento e componenti unisex, le donne vengono messe da parte dai marchi desiderosi di risparmiare sui costi di produzione?**

---

Sembra che ci sia una tendenza verso l'"unisex" nel settore ciclistico, con meno opzioni "specifiche per donna" rispetto a qualche anno fa.

Teoricamente questo apre una maggiore scelta per le donne perché la gamma di prodotti disponibili si amplia.

Ma è proprio così oppure è solo un modo per i marchi di ridurre il numero di unità che altrimenti dovrebbero produrre?

Insomma: è vero o no che le bici "specifiche per donna" nel ciclismo non sono necessarie?



## **LE BICI PER DONNE SONO UNA INVENZIONE DEL MARKETING**

Non c'è dubbio che donne e uomini siano anatomicamente e fisiologicamente diversi. Le donne, in media, sono più basse e più piccole. Sono anche più leggere, con una massa muscolare media inferiore. Hanno spalle più strette e bacino e fianchi più larghi, un rapporto vita-fianchi inferiore e un seno più voluminoso.

La suddetta differenza del bacino ha portato alla creazione del fondello specifico per donna, ormai in uso da molti anni. Rimane forse l'esempio più evidente della reale necessità dell'industria di creare prodotti pensati esclusivamente per le donne. In effetti, le linee di abbigliamento da ciclismo femminile rimangono un punto fermo del settore, sebbene ci siano stati recenti tentativi di produrre maglie unisex, in particolare da parte del marchio italiano Santini.

Sebbene diversi studi affermino che le donne abbiano gambe relativamente più lunghe e busti più corti rispetto agli uomini, come fisioterapista e bike fitter, non ho riscontrato che ciò sia vero in base alle statistiche raccolte nella clinica in cui lavoro.

Ho notato invece una tendenza generale delle donne a essere più flessibili degli uomini, confermata anche da studi e ricerche.

Esiste, di fatto, un'elevata sovrapposizione tra tratti tipicamente maschili e femminili.

**Per questo motivo, ho sempre pensato che il concetto di "specificità femminile" sia un mito del marketing quando si parla di biciclette e componenti; la ciclista dovrebbe sempre essere valutata come individuo e adattarsi di conseguenza, piuttosto che in base al suo genere.**



**U.S. Vicarello 1919**

**Maggio 2026**

[www.usv1919.it](http://www.usv1919.it)



In termini di geometria della bici, la dicitura "specifica per donna" ha in genere significato un *reach* - *distanza orizzontale tra l'asse del movimento centrale e il centro della parte superiore del tubo sterzo*, *ndc* - *più corto* e uno *stack* - *l'altezza verticale tra il movimento centrale e il tubo sterzo*, *ndc* - *più alto*, il che colloca le bici indirizzate alle donne più in un contesto endurance che in uno di bici da gara.

Forse potrebbe anche essere in linea con lo stereotipo secondo cui le donne sono meno propense ad adottare una posizione aggressiva rispetto agli uomini. Questa forma di bici può essere adatta ad alcune donne, ma nella mia esperienza, si adatta altrettanto bene a molti uomini, soprattutto a quelli poco flessibili o con una postura scorretta in bici.



## **LA QUESTIONE DELLE BICICLETTE PER LE TAGLIE PICCOLE**

Quindi, se le donne non hanno bisogno di una bicicletta o di componenti "specifici per donne", la donna media ha esigenze diverse rispetto all'uomo medio?

Essendo le donne di bassa statura, generalmente necessitano di bici di dimensioni più piccole, soprattutto di quelle con un'altezza inferiore.

**Alcuni produttori di biciclette semplicemente non realizzano bici sufficientemente piccole per una larga percentuale di donne.** Esistono anche delle sfide nella progettazione di bici per chi è piuttosto basso di statura (sotto i 160 cm circa).

Potrebbero aver bisogno di manubri più stretti e pedivelle più corte. Anche in questo caso, le persone più piccole (solitamente donne ma non necessariamente solo donne) potrebbero avere difficoltà ad accedere a componenti di dimensioni appropriate e potrebbero avere maggiori difficoltà di reperibilità dei pezzi di ricambio a causa del minor numero di pezzi prodotti in queste misure.

## **SELLA E MANUBRIO**

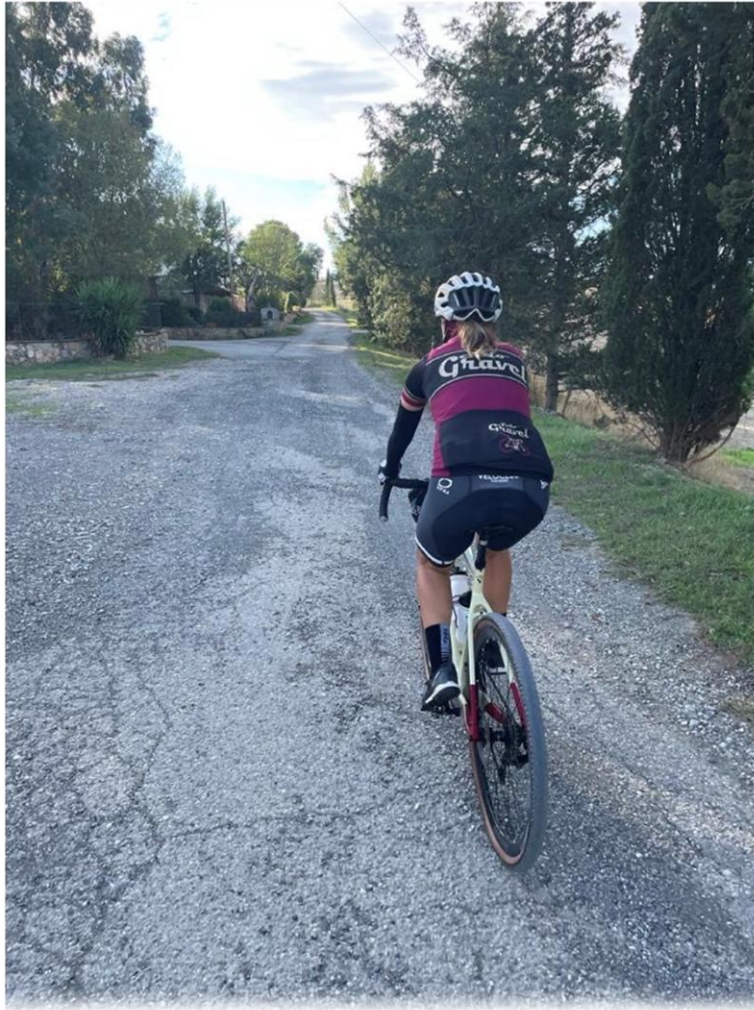
Statisticamente, la maggior parte delle donne ha ossa ischiatiche più larghe rispetto alla maggior parte degli uomini, essendo "progettate" per il parto, quindi è più probabile che necessitino di una sella più larga. Le selle stanno diventando sempre più unisex e, sebbene alcuni marchi continuano a etichettare le loro selle come maschili o femminili, questa pratica sta diventando meno comune. L'idoneità e il comfort della sella sono estremamente individuali, e fattori come la larghezza del bacino, lo stile di



**U.S. Vicarello 1919**

**Maggio 2026**

[www.usv1919.it](http://www.usv1919.it)



guida e l'anatomia dei tessuti molli influenzano le preferenze personali. Ho visto diversi uomini sentirsi a proprio agio su una sella "da donna".

Se una bici "specificata per donna" è già dotata di un manubrio più stretto e di una sella più larga (rispetto alle dimensioni corrispondenti di una bici "da uomo"), questo può essere utile ed economico, poiché potrebbe ridurre la necessità di cambiarli.

## **L'ABBIGLIAMENTO**

Come accennato, l'abbigliamento, invece, è un discorso a parte. Le donne hanno una corporatura molto diversa dagli uomini, e la maggior parte dei



**U.S. Vicarello 1919**

**Maggio 2026**

[www.usv1919.it](http://www.usv1919.it)

marchi offre linee separate per uomo e donna, oltre ad alcuni articoli unisex (guanti, manicotti, calze, ecc.).

Ho parlato con Nicole Stanners, creatrice di Muze, un marchio di abbigliamento per ciclisti che si propone di *"rendere il ciclismo più inclusivo, comodo ed entusiasmante per tutte le donne, a tutti i livelli, a partire dall'abbigliamento"*. Prima di disegnare i suoi capi, ha consultato un esperto di antropometria per studiare un ampio campione di donne di diverse forme e taglie.

*"Le differenze rendono fondamentale l'abbigliamento specifico per uno sport tecnico come il ciclismo, che prevede centinaia e migliaia di movimenti del corpo durante una pedalata, per garantire comfort e prestazioni"*, afferma Stanners. *"Se si cerca di far entrare le donne in abiti maschili, questi saranno generalmente troppo stretti su fianchi e cosce e troppo larghi nella parte superiore del corpo"*.

Per quanto riguarda il fondello, le donne hanno un bacino più largo e un angolo dell'arco pubico maggiore rispetto agli uomini, quindi la maggior parte dei punti di pressione nelle donne si concentra nella zona pubica. Un fondello specifico per donna è progettato per prevenire una pressione eccessiva su quest'area, soprattutto quando il peso sulla sella si sposta in avanti. Inoltre, è necessario considerare le differenze nei genitali esterni, per proteggerli da fastidiosi sfregamenti.

Quindi, anche se le scelte "specifiche per le donne" potrebbero non essere necessariamente necessarie in tutti i settori, potrebbero esserci delle eccezioni che possono far sentire le donne incluse e considerate in un mondo a predominanza maschile. Le donne potrebbero anche voler so-



**U.S. Vicarello 1919**

**Maggio 2026**

[www.usv1919.it](http://www.usv1919.it)

stenere le aziende che producono prodotti per donne, soprattutto se sono possedute o gestite da donne.



### **IL VERO PROBLEMA: UN MERCATO RIDOTTO**

Tuttavia, poiché le donne rappresentano una fetta molto più piccola del mercato, investire in prodotti "specifici per donne" può comportare rischi commerciali o finanziari. I dati di partecipazione sembrano mostrare che, di tutti i ciclisti, circa il 25-35% è costituito da donne.

Forse Trek ha riassunto il concetto in modo accurato in una dichiarazione sul proprio sito web: *"Una bici da donna è qualsiasi bici guidata da una donna"*. Amen.



**U.S. Vicarello 1919**

**Maggio 2026**

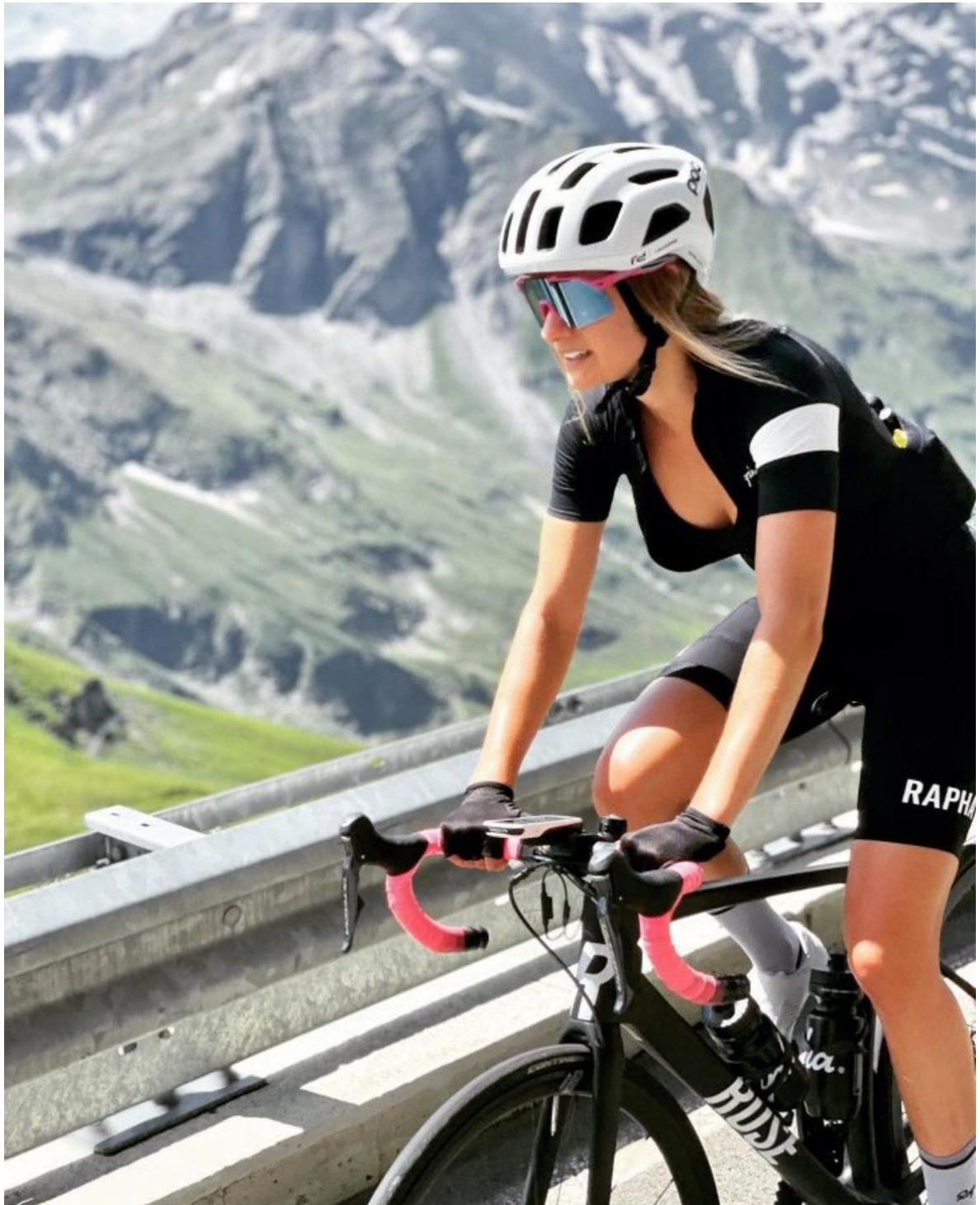
[www.usv1919.it](http://www.usv1919.it)

---

**Liberamente tratto da:**

**<https://www.cyclingweekly.com/fitness/bike-fit/are-chamois-pads-the-only-cycling-tech-that-need-to-be-female-specific>**

---



**U.S. Vicarello 1919**  
**Maggio 2026**  
[www.usv1919.it](http://www.usv1919.it)