

IMPARARE A USARE I FRENI DELLA BICICLETTA



Frenare, cioè rallentare o fermare del tutto, una bicicletta da corsa è molto più complicato di quanto potrebbe sembrare a prima vista. Insomma non basta tirare le leve del manubrio.

Se si impara a frenare in modo efficiente andremo più veloci in curva, sul bagnato e su altri tipi di terreno, ma soprattutto potremo andare in bici con maggiore sicurezza e controllo.

Le basi

Quando utilizziamo i freni della nostra bicicletta, la forza di gravità, il nostro peso corporeo e l'inerzia ci spingono in avanti e questo comporta una forza maggiore sul freno anteriore; in pratica il freno anteriore sopporta circa il 70% della potenza di arresto totale mentre il restante 30% è a carico del freno posteriore.

A causa delle forze che interagiscono in frenata, è il freno anteriore che in realtà impedisce completamente alla bicicletta di muoversi. Il freno posteriore è quello che rallenta la bicicletta e anche se esercitiamo tutta la forza su questo freno, al massimo bloccheremo

la ruota, facendola sbandare, ma non riusciremo a frenare completamente.



Tecnica per frenare la bici

Si potrebbe pensare che la cosa più naturale è usare entrambi i freni contemporaneamente.

Questo può andar bene per i neofiti che non hanno ancora appreso come usare in modo efficace i freni della bicicletta oppure se si viaggia a velocità molto basse.

Se invece si ha una certa esperienza si capisce che quello di utilizzare contemporaneamente e con la stessa intensità entrambi i freni non è il modo migliore per fermare o rallentare una bicicletta in modo efficiente e sicuro mentre si pedala ad una velocità abbastanza elevata e in determinate condizioni.



Imparare ad usare il freno anteriore della bicicletta

Sulla base di quanto detto, se durante la nostra pedalata tiriamo la leva del freno anteriore in modo deciso è molto probabile che la ruota posteriore della nostra bicicletta si stacchi da terra e, diciamo così, ci metta in grandi difficoltà per controllare la bici.

Quindi assolutamente mai “frenare a secco” col solo freno anteriore.

Il miglior modo è frenare con entrambi i freni esercitando però una pressione maggiore su quello anteriore, pressione che può essere, eventualmente, ulteriormente aumentata ma mai in modo troppo repentino, altrimenti rischiamo di perdere il controllo della bicicletta.

Imparare ad usare il freno posteriore della bicicletta

Abbiamo visto che il freno posteriore non ferma la bicicletta ma serve a ridurre la sua velocità. Quindi lo si deve utilizzare come supporto al freno anteriore oppure in determinate circostanze. Per esempio se si rischia di sbandare perché si sta pedalando su strade scivolose o sconnesse è meglio azionare il freno posteriore per controllare la velocità.

Anche per il freno posteriore non si devono effettuare frenate “a secco” a meno che non ci si trovi di fronte a situazioni in cui bisogna assolutamente fermarsi subito, ma anche in questi casi è bene valutare se non convenga effettuare frenate secche ma

intermittenti, sempre per evitare di perdere il controllo della bicicletta.



Ottimizzare la potenza di arresto combinando entrambi i freni

Come si è detto utilizzare entrambi i freni non è il modo migliore per frenare. Ci sono però delle eccezioni.

- In condizioni di strada bagnata l'utilizzo graduale di entrambi i freni può ridurre notevolmente gli spazi di arresto necessari.

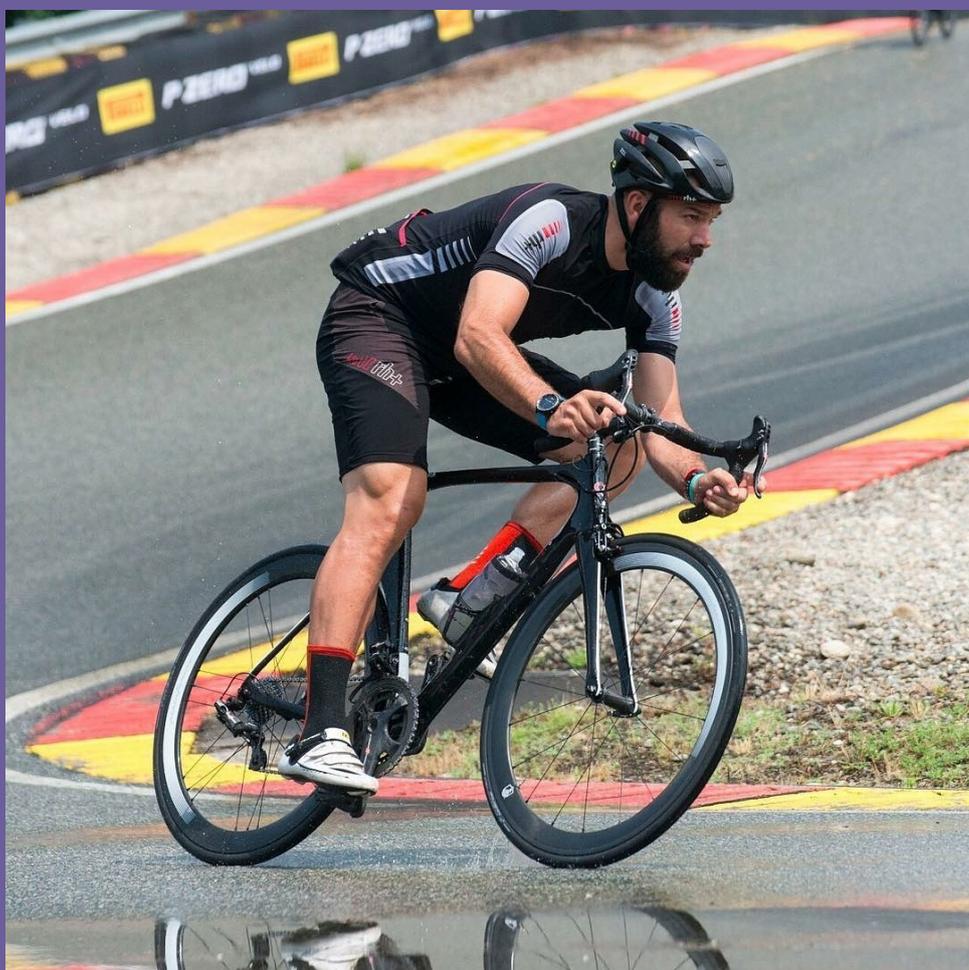
- Nelle discese lunghe e veloci è meglio distribuire il lavoro tra entrambi i freni evitando così che si surriscaldino le ruote ma soprattutto le gomme.
- Quando ci si piega affrontando una curva l'uso di entrambi i freni riduce la probabilità che una ruota o l'altra scivolino e perdano il controllo. Il segreto comunque è quello di frenare prima della curva e rilasciare i freni durante la curva.



Posiziona correttamente il tuo corpo durante la frenata

Ovviamente quando si frena il nostro corpo tende, per la forza di inerzia, ad andare in avanti aumentando il carico sulla ruota anteriore e complicando l'azione di controllo della bicicletta. E' quindi buona norma portare il baricentro all'indietro, arretrando di qualche centimetro sulla sella. Più velocemente si deve frenare, più arretrato va tenuto il baricentro.

In discesa bisogna tenere le mani nell'incavo del manubrio, una postura che garantisce stabilità, un buon controllo generale della bicicletta e una frenata efficiente. E' bene, poi, tenere alta la testa per vedere bene cosa ci aspetta e preparare le traiettorie giuste ... e dimenticare il ciclo-computer: il record mondiale di velocità in discesa lasciamolo fare ai professionisti!





Anticipare le curve per evitare incidenti

In curva si deve:

- tenere il corpo basso, meglio se si agguanta il manubrio sulla parte dell'incavo delle pieghe, con le dita sui freni;
- frenare, utilizzando in modo uniforme i freni, per rallentare prima di entrarci e poi "mollare" le leve dei freni mentre si affronta la curva

Strada bagnata

Col bagnato si ha bisogno di più metri per fermarsi soprattutto se non si hanno freni a disco. Quindi è necessaria la massima attenzione; anticipare la frenata quando ci si avvicina ad ostacoli prevedibili, come gli “stop”, e cercare di evitare di frenare mentre si supera la segnaletica stradale orizzontale, pericolosissima specie se capita di doverci frenare mentre ci si piega sulla bicicletta!

Se si sa di dover affrontare strade bagnate o comunque se c'è il rischio di doverlo fare è bene tenere la pressione dei pneumatici leggermente più bassa del normale.

Fonti:

<https://labicikleta.com/como-frenar-tu-bicicleta-de-manera-efectiva/>

<https://www.velomag.com/en-forme/entrainement/comment-grimper-et-descendre-comme-un-dieu/>