

MANUTENZIONE ORDINARIA della bicicletta in 5 punti

Una manutenzione regolare della bicicletta è fondamentale per godersela appieno e farla vivere a lungo

Polvere, fango e detriti stradali possono, nel tempo, danneggiare i componenti della bicicletta, ridurne le prestazioni e aumentare il rischio di guasti. Esistono diversi modi per effettuare questo controllo. Il **metodo ABCDV**, semplice e veloce, richiede non più di cinque minuti ed è applicabile a qualsiasi tipo di bicicletta, che sia mountain bike, bici da strada, gravel o da turismo. **Vi guida passo passo nell'ispezione dei punti essenziali prima di ogni uscita.** Questo piccolo rituale, oltre ad essere economico, garantisce pedalate più sicure, più piacevoli e più sostenibili.



Il metodo ABCDV

A – Aria (gli pneumatici)

Poiché è normale che la pressione degli pneumatici diminuisca gradualmente, è fondamentale controllarla regolarmente. Mantenere la corretta pressione degli pneumatici ottimizza velocità, comfort e trazione, riducendo al contempo il rischio di forature.

Controlla la pressione degli pneumatici. Per verificare che siano sufficientemente gonfi, pizzicali tra il pollice e l'indice.

Gonfiate gli pneumatici secondo necessità. La pressione ideale degli pneumatici varia a seconda del diametro della ruota, della larghezza dello pneumatico, del peso del pilota, del tipo di superficie stradale e delle preferenze di guida. In caso di dubbio, consultate la tabella delle pressioni (min.–max. PSI) riportata sullo pneumatico e regolate la pressione di conseguenza.

Controllate gli pneumatici **per verificare l'usura e la presenza di tagli o sciupature.**



U.S. Vicarello 1919

Ottobre 2026

www.usv1919.it



D — Distaccare con facilità la ruota (sganci rapidi) e ruote ben centrate

Se la tua bicicletta è dotata di sganci rapidi sulle ruote o sul reggisella, assicurati che le relative leve siano ben innestate.

Solleva la bicicletta prendendola per la sella, quindi dai qualche colpo di pedale per controllare che le ruote siano centrate e fissate saldamente.



U.S. Vicarello 1919

Ottobre 2026

www.usv1919.it

V — Controllo finale e velocità

Sollevare la bicicletta di circa dieci centimetri da terra afferrandola per la sella e il manubrio per verificare che non ci siano giochi, quindi riabbassatela.

Non dovrebbero esserci rumori di scricchiolio o cigolii; in caso contrario, potrebbe indicare che alcune parti necessitano di essere serrate.

Fai girare le ruote per verificare che gli assi di rotazione siano allineati e che i freni non sfreghino.

Verifica che gli ingranaggi cambino fluidamente da uno all'altro, senza saltare o emettere rumori insoliti. La catena dovrebbe scorrere da un pignone all'altro con un movimento rapido e preciso.

ARTICOLO ORIGINALE

<https://www.velo.qc.ca/velo-de-montagne/verification-mecanique-du-velo-en-5-points/>



Bici da pista (o gioiello da pista ...)

U.S. Vicarello 1919

Ottobre 2026

www.usv1919.it