

Dimensioni

Ora che abbiamo scelto la nostra mtb in base al prezzo, all'uso che ne faremo ed al materiale che più ci piace, è importante non rovinare tutto comprandola con un telaio troppo grande o troppo piccolo.

Forse non tutti sanno che anche le biciclette hanno le taglie perché una persona di 2 metri non può certo usare la stessa bici di una alta 1,50 m.

Esistono diverse regole per valutare la misura giusta ma non sempre sono applicabili a tutte le bici a causa della diversa forme dei telai. Quindi occorre valutare due aspetti importanti:

Distanza sella - pedali

per avere una pedalata efficace, occorre che la gamba possa distendersi quasi completamente. Un metodo empirico, ma efficace, è quello di salire in sella appoggiandosi ad un muro o facendosi sorreggere da un amico, fare qualche pedalata all'indietro per sistemarsi bene sul sellino e appoggiare il tallone sul pedale con la pedivella posta al punto morto inferiore. In questa situazione dobbiamo riuscire a distendere completamente la gamba senza spostare il sedere dalla sella. Se la gamba non riesce a stendersi bene, alzeremo la sella mentre, se dobbiamo spostare il sedere dal sellino, dobbiamo abbassarla. Quando pedaleremo normalmente, però, non appoggeremo il tallone ma la parte anteriore del piede e così la gamba si distenderà quanto basta per avere una buona pedalata.

Attenzione che la sella non si può alzare a piacimento perché il tubo a cui è collegata ha una tacca che stabilisce di quanto può uscire dal telaio senza rischiare che si pieghi. Se la sella non arriva all'altezza necessaria, occorre un telaio più grande. La vecchia regola di mettersi a cavalcioni della bici e misurare la distanza tra il tubo orizzontale ed il perineo (il cosiddetto "cavallo", dove le gambe si collegano al bacino) non è più valida per due motivi:

- la maggior parte dei moderni telai hanno una geometria "sloping", cioè il tubo orizzontale non è parallelo al terreno ma la parte saldata al canotto di sterzo è più alta dell'estremità attaccata al tubo verticale (quello della sella, detto anche "piantone"). A volte poi il tubo orizzontale non è rettilineo ma ha strane curve verso il basso;
- la distanza del movimento centrale (il perno che collega i due pedali) da terra è molto più basso in una bici da cross-country che in una mtb da free-ride biammortizzata. Di conseguenza può essere diversa la distanza del tubo orizzontale dal terreno ma essere uguale quella tra sella e pedali.

Distanza sella - manubrio

è un parametro molto importante per avere una posizione comoda o efficace durante la pedalata. Nelle bici da gara, normalmente, si sta piuttosto distesi in avanti ed il manubrio è più basso della sella di alcuni centimetri. E' una posizione molto efficace in salita ma molto scomoda.

Viceversa le impostazioni più turistiche privilegiano la comodità e allora il busto starà più eretto e più vicino al manubrio. Addirittura la bici da free-ride estremo o da down-hill hanno la sella più bassa del manubrio per avere maggior controllo della bici in discesa, proprio come le moto da cross.

Una posizione media prevede che tra il busto e le braccia si formi un angolo di 90 gradi.

Mentre sull'altezza della sella abbiamo un buon margine di manovra alzando o abbassando facilmente il tubo a cui è attaccata, per modificare la distanza dal manubrio possiamo solo spostare avanti o indietro la sella di pochi centimetri oppure bisogna sostituire la "pipa", che è il tubo che collega il manubrio al canotto di sterzo.

Quindi è importante acquistare il telaio della misura corretta perché dopo si rischia di non trovare la posizione giusta in sella.

Questi sono gli elementi principali da valutare

prima di fare il grande passo ed investire un po' di sudati risparmi in una bici. Il passo successivo è quello di usarla tutte le volte che è possibile e andare a cercare percorsi sempre nuovi, magari facendosi accompagnare da gente esperta che insegni le tecniche di guida in fuoristrada e faccia stare alla larga da situazioni pericolose.

Una raccomandazione che facciamo a tutti i ciclisti, ma proprio a tutti

il modo migliore per apprezzare la bici è quello di usarla sempre col casco in testa ben allacciato perché anche il più piccolo incidente sia solo un'occasione per farsi quattro risate. Con 25 – 30 euro si possono già comprare ottimi caschetti, leggeri e ventilati che, una volta indossati, vi dimenticherete presto di avere ma, se dovessero servire, sarebbe l'investimento più azzeccato di tutta la vostra vita.