





# DISCIPLINE

CICLISMO

FUORISTRADA

MTB

CICLOCROSS

DOWNHILL

HANDBIKE

PARACICLISMO

CICLISMO

TANDEM

TRICICLO

STRADA

CICLISMO SU STRADA

PISTA

ECC.....





# FUORISTRAD



BICICLETTA DA MTB



BICICLETTA DA  
CICLISMO



BICICLETTA DA



# STRADA



BICI DA STRADA



BICI DA PISTA





# PARACICLISMO



© PA





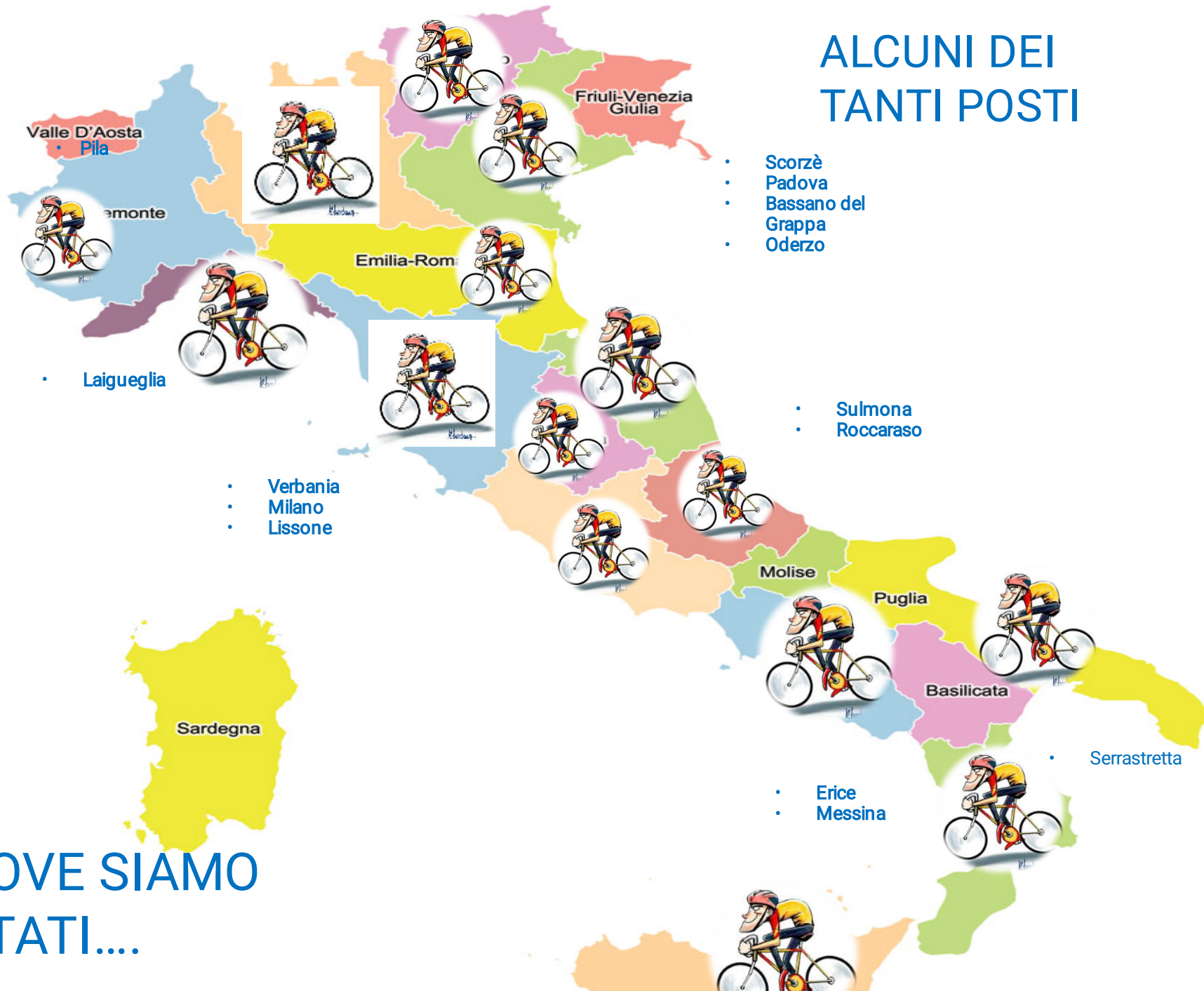
PERCHE' IL CICLISMO?



E' UNO SPORT DIVERTENTE  
A TUTTE LE ETA' !



# ALCUNI DEI TANTI POSTI



DOVE SIAMO  
STATI....

















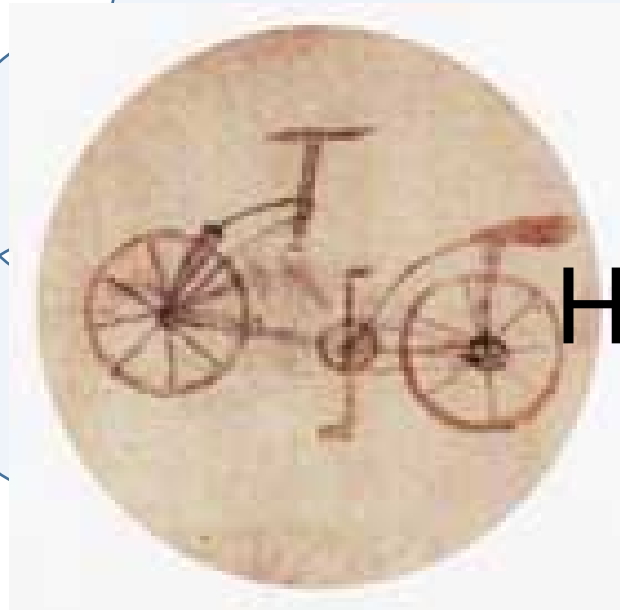
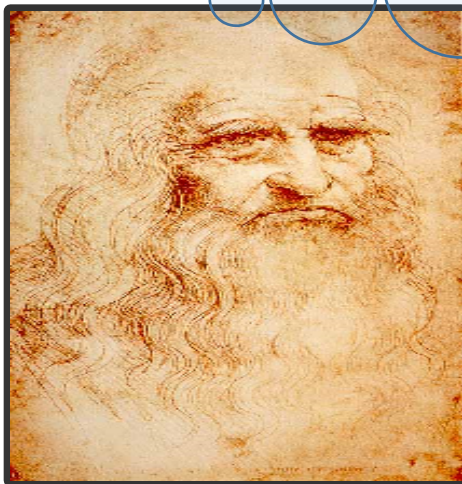


**UN PICCOLO PEZZO DI  
STORIA:**



# REALIZZAZIONE DI UN DISEGNO DI LEONARDO DA VINCI

1490



**HO UN' IDEA!**



# VELOCIFERO

1791



In piena Rivoluzione Francese, il Conte De Sivrac si presento' nei giardini del Palais Royale di Parigi esibendo una sua invenzione: due ruote da carrozza unite da un travetto di legno, su cui si muoveva puntando i piedi per terra e dandosi la spinta, più o meno come si fa oggi con il monopattino.

Lo strano strumento fu battezzato inizialmente con il nome di Cheval de bois (cavallo di legno) ed in seguito Celerifero (dal Latino celer = veloce e fero = porto)



# LA DRAISINA

1816

La prima fondamentale innovazione apportata al celerifero la si deve ad un tedesco, il barone Karl Von Drais che mise a punto un esemplare perfezionato, cioè dotato di sterzo e supportato da un "appoggia-pancia" per agevolare la spinta del corridore. Il nuovo veicolo, era libero finalmente di curvare grazie alla ruota anteriore mobile.

**Cos'altro  
manca???**





# L'INVENZIONE DELLE PEDIVELLE

1861

Il giovane francese Ernest Michaux che lavorava nell'officina meccanica del padre, montò su una draisina i primi pedali sulla ruota anteriore, facendo in modo che le pedivelle ruotassero completamente intorno all'asse della ruota e le trasmettessero direttamente il loro movimento



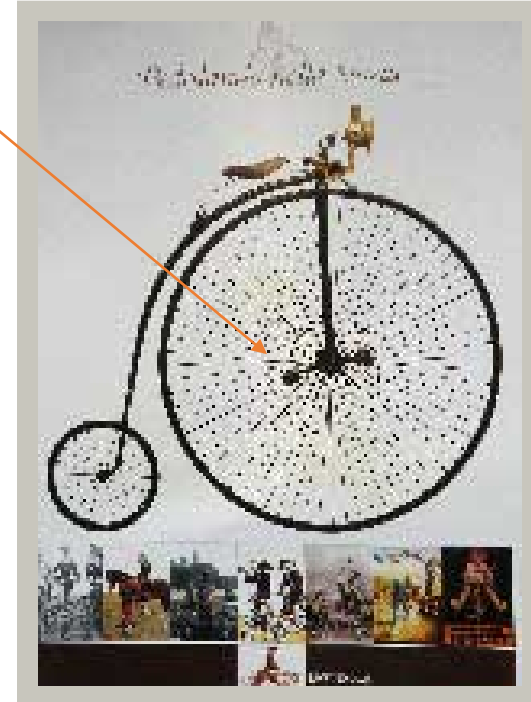


# BICICLO

Per cercare di rendere più rapido il velocipede i costruttori aumentarono le dimensioni della ruota anteriore in modo da coprire una distanza maggiore ad ogni giro di pedali.

Era nato il Biciclo caratterizzato appunto dalla ruota anteriore molto alta e da quella posteriore molto piccola che serviva solo a equilibrare l'insieme.

La guida di questo veicolo era così complessa e difficile oltre che pericolosa da giustificare la nascita delle prime scuole guida.



# BICICLO 1868

In realtà al Biciclo mancava ancora una cosa per diventare una vera e propria bicicletta.

La trasmissione a catena fu inventata poco dopo l'invenzione della biciclo, ma non fu capita subito la sua importanza. Finché nel 1876 non fu costruita la prima vera e propria bicicletta:

“La bicyclette Meyer”



1868

2010







# Innanzi tutto dalla scelta di una bicicletta della giusta misura

12"



20 pollici



24 pollici



26 pollici



16"



28 pollici





# La corretta misura della

- Altezze da 80 a 100 cm si consiglia la misura 12"

- Altezze da 95 a 115 cm si consiglia la misura 16"

# bicicletta

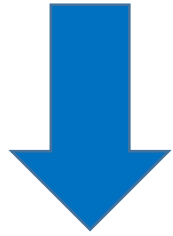
- Altezze da 115 a 130 cm si consiglia la misura 20"

- Altezze da 130 a 145 cm si consiglia la misura 24"

- Oltre i 145 cm di una bicicletta da mtb 26" taglia "small"

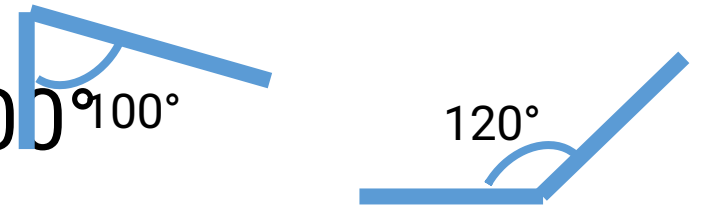
# Ma non è l'unica cosa da controllare!

Le misure 12", 16", 20", 24", 26" e 28" sono misure che si riferiscono ad uno standard, ma ognuno di noi ha delle proprie misure.



Per adattare le nostre misure alla bicicletta si ha la possibilità di alzare o abbassare il sellino, così come di variare la distanza del manubrio dal nostro corpo.

- Angolo busto / braccio: 95 / 100°
- Angolo braccio / avambraccio: 110 / 120°





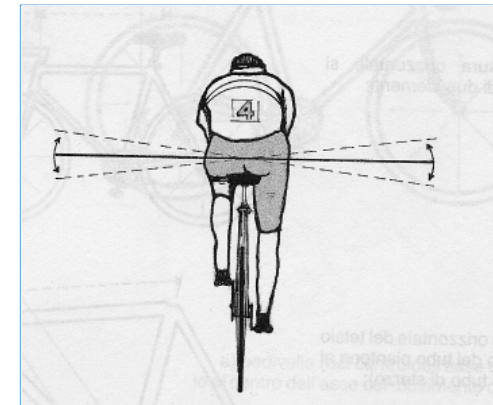
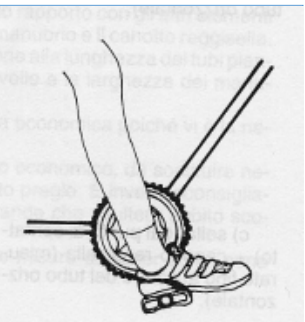
# Le regolazioni della sella

# L'altezza della sella

La prima verifica dell'**altezza** è salire sulla bicicletta e verificare che, stando seduti sulla sella, si riesca a toccare terra con la parte anteriore dei piedi. In questo modo siamo sicuri di mantenere l'equilibrio anche quando siamo fermi.

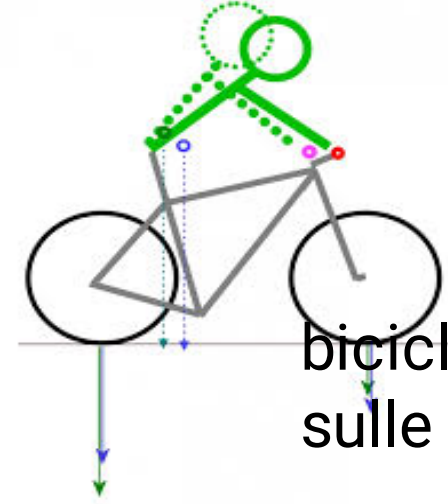


Per una regolazione ancora più accurata, osservare se nel corso della pedalata le gambe si distendono quasi completamente quando il rispettivo pedale è in basso, senza però che le anche ondegghino.





# La posizione in bicicletta



L'aderenza delle ruote sul terreno è influenzata dalla posizione in bicicletta (altezza e lunghezza) che determina la distribuzione del peso sulle due ruote:

- Se il manubrio è troppo alto rispetto alla sella, il peso (baricentro) si sposta verso la ruota posteriore, comportando un «alleggerimento» (minor aderenza) della ruota anteriore con possibili impennate in caso di forte spinta sui pedali e perdita di aderenza della ruota anteriore durante le curve (soprattutto in discesa e ad alte velocità)
- Al contrario se il manubrio è troppo basso rispetto alla sella, il peso graverà più sulla ruota anteriore con possibilità, in caso di buche (od ostacoli nel fuoristrada), di cadere in avanti (maggior pericolo in caso di discese ripide). Inoltre, diminuendo l'aderenza della ruota posteriore, in caso di frenate brusche, la bici potrebbe non avere una frenata efficiente/efficace

Per questo (motivo) è consigliabile tenere il manubrio leggermente più in basso della sella.

# La posizione e altri consigli

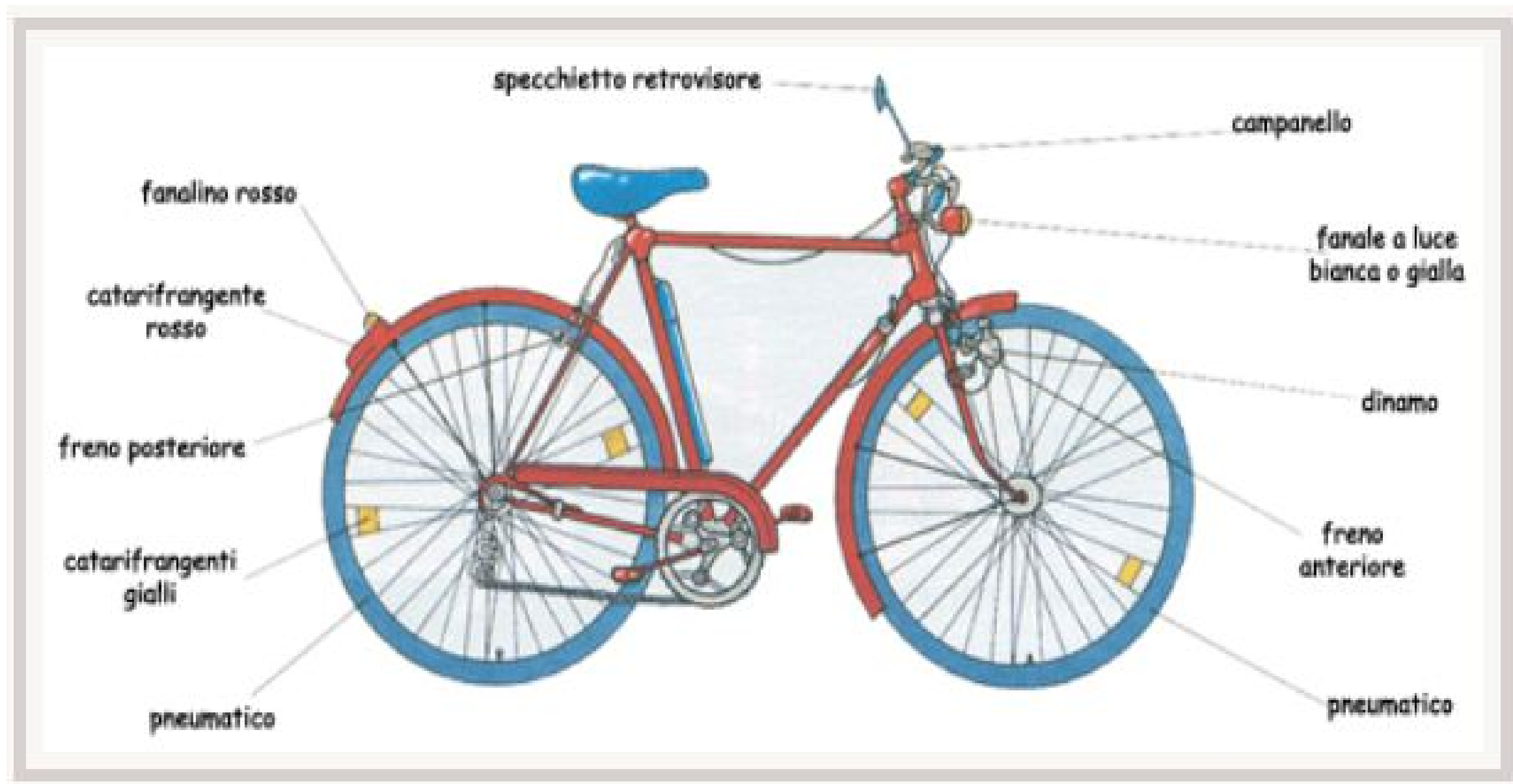
La sella deve essere tenuta sempre orizzontale, mai con la punta verso l'alto.



Per spingere meglio poggia sui pedali la parte anteriore del piede.









# Gli accessori obbligatori per circolare su strada



Catarifrangenti anteriori e posteriori



Luci anteriori e posteriori non lampeggianti



Catarifrangenti per i pedali



# Altri accessori importanti per la sicurezza

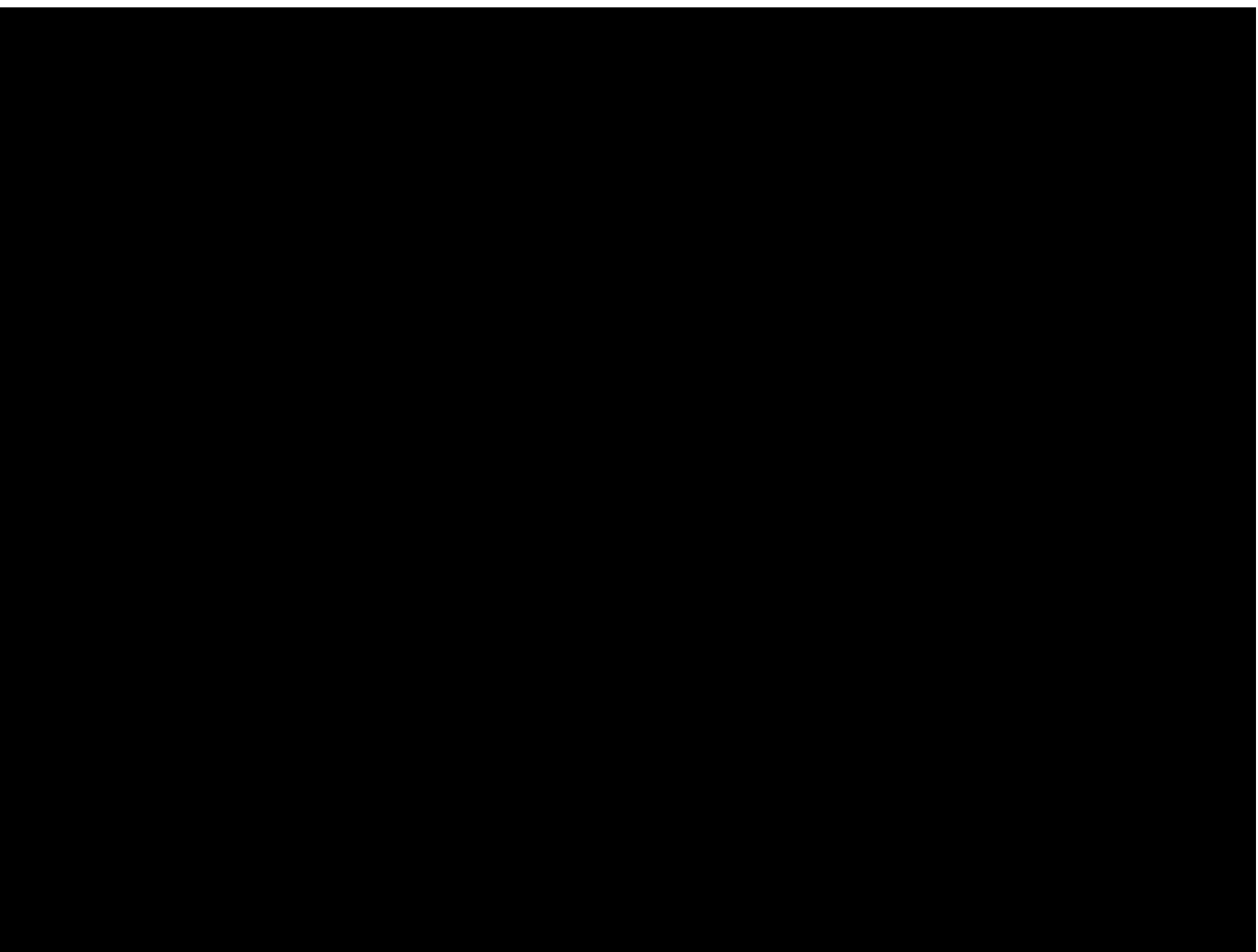


Giubbino con fasce riflettenti



Catarifrangenti per le ruote





# Come scegliere e come indossare il casco

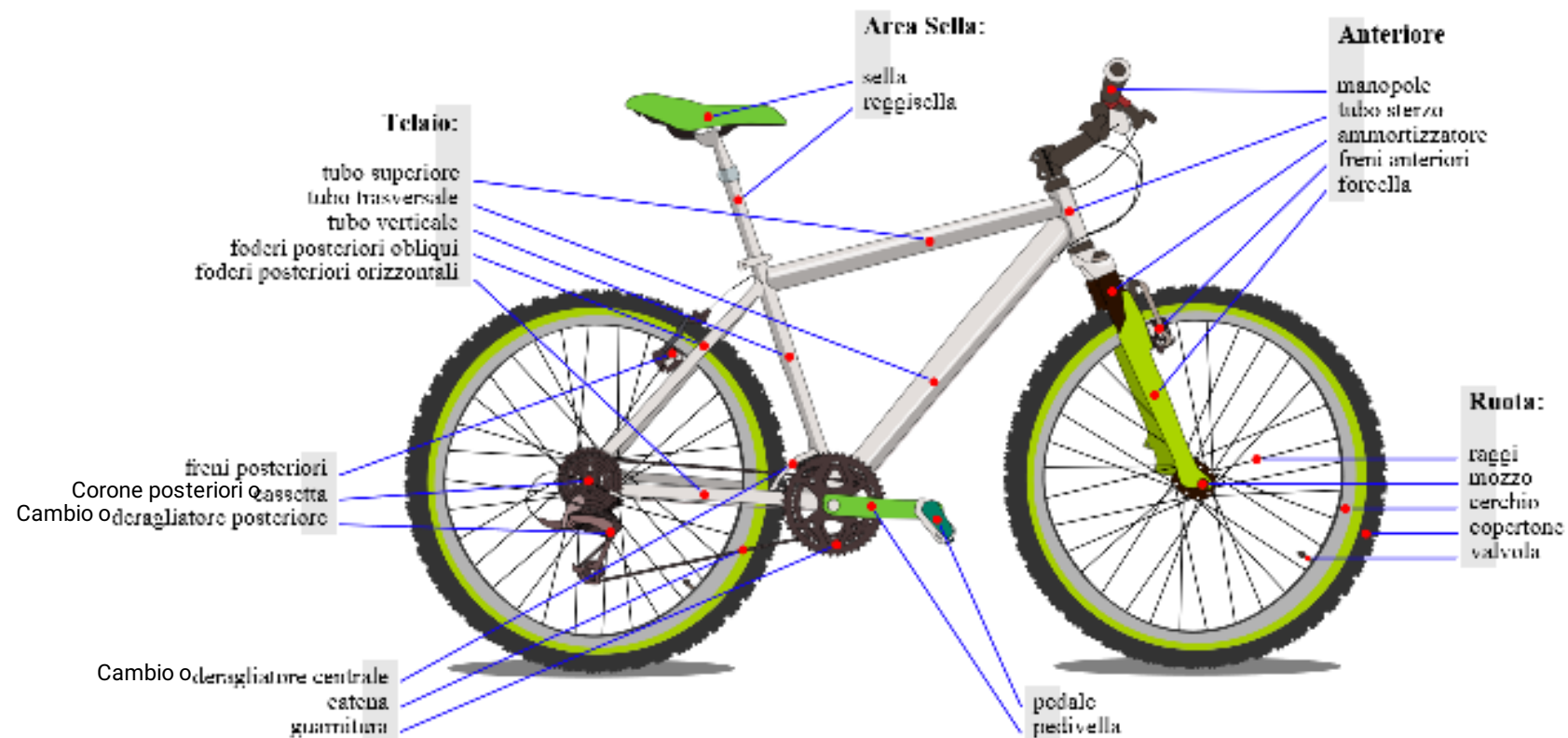


Il casco è un accessorio personale e deve essere adeguato alla grandezza della propria testa. Per essere efficace deve essere indossato in modo corretto seguendo questi 3

passaggi.

- 1) Devo accertarmi che sia ben calzato, facendo attenzione che non lasci scoperta la fronte. Agendo sulla vite di regolazione, posizionata dietro il casco, posso adattare ancora meglio il casco alla mia testa.
- 2) Regolo i laccetti laterali in modo che siano tesi e passino subito sotto il lobo dell'orecchio.
- 3) Quando aggancio i lacci devo fare attenzione che muovendoli non sfuggano da sotto il mento. In caso di caduta il casco deve rimanere sulla testa.

# Le parti che compongono la bicicletta



N.B. Le corone posteriori vengono anche chiamate «pignoni». Mentre «guarnitura» è il sistema formato dalla pedivella e dalle corone ad essa collegate, dette anche «moltipliche».



# ENTRIAMO PIU' NELLA MECCANICA



# LE RUOTE

- Prima cosa controllare che il fissaggio delle ruote sia corretto.
- Controllare che le ruote non siano storte altrimenti la frenata non è efficace. Per effettuare questo controllo basta sollevare la bici e far girare a vuoto una ruota per volta.

FAI ATTENZIONE ANCHE ALLE COPERTURE...



Il primo è nuovo ed ha uno spessore X

Il secondo avrà uno spessore X - Consumo

Inoltre nelle coperture adatte all'asfalto la tassellatura, ha una funzione di spostamento dell'acqua dal tracciato solcato.

Sui copertoni da sterrato, i tasselli svolgono una funzione diversa.

**Entrambi servono ad**

COSA  
CAMBIA??  
←





# IL MANUBRIO E LA FORCELLA

Il manubrio e la forcella devono essere sufficientemente stretti e rispondere correttamente ai comandi di guida. I controlli vanno effettuati da fermo:

- Nel caso del manubrio, stando di fronte alla bicicletta e mettendo la ruota anteriore tra le gambe, controllare che il manubrio non si giri.
- Nel caso della forcella frenare e spingere il manubrio in avanti, verificando l'assenza di movimenti.

# I FRENI

Verificare che si riesca ad impugnare le leve dei freni in modo da imprimere sufficiente forza per poter frenare.

Controllare che la posizione delle mani sia in linea con il polso e l'avambraccio.

Controllo dell'integrità dei fili, delle guaine e delle leve dei freni.

Controllare che i pattini in gomma, al momento della frenata, tocchino il cerchio e non il copertone della ruota.



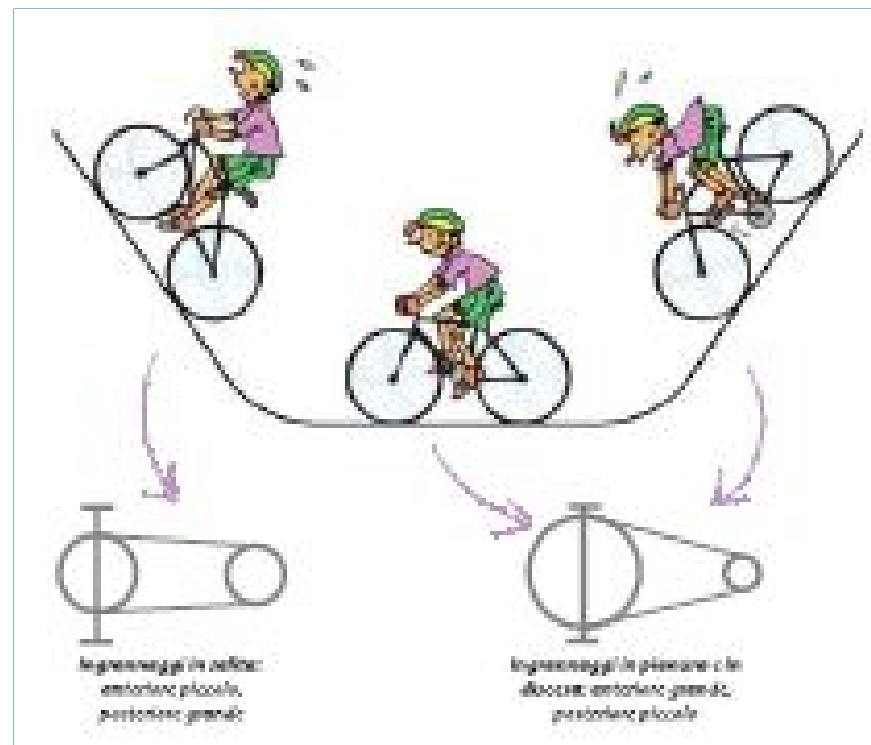
# LE MARCE

Tutte le biciclette hanno il “cambio”, cioè la catena è collegata a ruote dentate (ingranaggi) posti sia all'altezza dei pedali (moltipliche) che al centro della ruota posteriore (pignoni). Solitamente con due manovelle applicate sul manubrio della bicicletta, puoi scegliere le marce, che in gergo ciclistico vengono chiamati “RAPPORTI”.

- Con l'ingranaggio davanti più piccolo e quello dietro più grande si riesce a far girare molto facilmente i pedali, però in ogni pedalata si percorrono pochi metri.
- Al contrario, con l'ingranaggio davanti più grande e quello dietro più piccolo (rapporto lungo) si ha maggiore difficoltà a pedalare, ma si percorrono, ad ogni giro del pedale, più metri.

## IMPORTANTE:

Quando ci si ferma in prossimità di un incrocio è bene scegliere un rapporto non troppo impegnativo, poiché, una volta verificato che non sopraggiungano veicoli, è importante riuscire a superare un incrocio nel più breve tempo possibile, partendo da fermo.





# LA TRASMISSIONE



**PREFERIRE OLII CON  
PICCOLE  
PERCENTUALI DI  
GRASSO (PTFE)**

# PRIMA DI USCIRE

- ❑ Cosa controllare della sella?
  - ▷ Movimenti
  - ▷ Sella dritta
  
- ❑ Cosa controllare del manubrio?
  - ▷ Movimenti
  
- ❑ Cosa controllare del freno e del cambio?
  - ▷ Che non facciano rumore (posizione e usura)
  - ▷ Che funzionino correttamente (tiraggio cavo)
    - ▷ Posizione mani comoda.
    - ▷ Ogni tanto oliamo la catena
  
- ❑ Cosa controllare delle ruote?
  - ▷ Che gli agganci siano stretti
    - ▷ Sono gonfie?

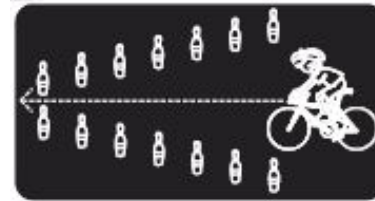
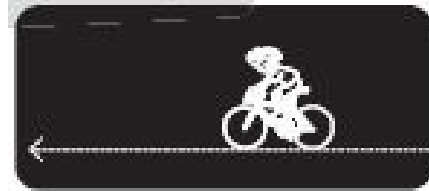
E OGNI TANTO...LAVIAMOLA QUESTA BICI..

... Siccome le sventure non sono mai poche, parte integrante della vostra bicicletta potrebbe essere questo comodo borsello



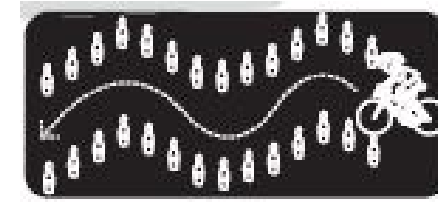


# Le abilità tecniche (saper condurre la bicicletta)

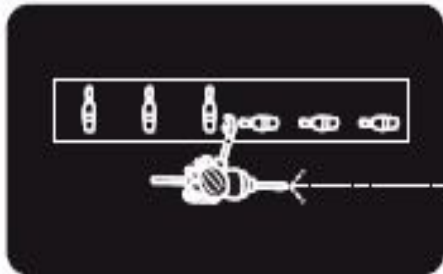


In linea retta

In curva



Raccogliere o far cadere oggetti  
con una mano



Pedalare con una mano e  
con testa voltata per brevi  
tratti



# BUONE PEDALATE A TUTTI

