



*Gli editoriali.*

## Come scegliere la bicicletta più adatta alle tue esigenze

Lo scopo di utilizzo, i percorsi, le tipologie, fino ai criteri per stabilire la misura giusta: ecco una breve guida per scegliere la tua bici.

Oggi è sempre più frequente scegliere la **bicicletta** per gli spostamenti quotidiani, oppure semplicemente per fare una passeggiata o fare sport nel tempo libero. Se anche tu stai pensando di ricorrere a questo mezzo di trasporto sostenibile e salutare e ti stai chiedendo come scegliere la bicicletta, leggi la nostra guida per individuare il tuo modello ideale.

### Come scegliere la bicicletta giusta: da dove partire

Prima ancora di passare in rassegna le varie tipologie, per scegliere la migliore bicicletta devi considerare alcuni fattori fondamentali:

- **Frequenza d'utilizzo:** la userai tutti i giorni o solo nel tempo libero?
- **Scopo:** la userai per spostarti, per passeggiare o per fare sport?
- **Terreno:** userai la bici su strada oppure in mezzo alla natura?
- **Distanza:** userai la bici per brevi spostamenti o per lunghi percorsi?



Rispondendo a queste domande potrai analizzare le tue reali esigenze e le tue preferenze, indispensabili per individuare la tipologia di bici più adatta a te.

### Tipi di bicicletta

Il secondo passo per capire come scegliere la bicicletta giusta è conoscere le **principali tipologie di bici**: ciascun modello, infatti, è progettato per un determinato utilizzo e adatto a percorsi specifici. Ecco quali sono.

## Le biciclette da città

Le **city bike** sono i modelli classici, pratici ma di design, pensati per l'uso urbano su strade asfaltate o piste ciclabili, per i piccoli spostamenti quotidiani. Possono essere dotate di accessori, come un **portapacchi** per i bagagli leggeri.

## Le biciclette da corsa

Le bici da corsa sono pensate per le **lunghe distanze**, sono aerodinamiche e hanno caratteristiche tecniche precise, come rapporti duri indicati per determinati tipi di percorsi; sono pensate per i **ciclisti esperti** che gareggiano in competizioni a tappe ma sono perfette anche per chi ama dedicarsi a questo sport sulle strade urbane ed extraurbane.

## Le mountain bike

Le mountain bike sono progettate per spostarsi in mezzo alla **natura**, su sentieri sterrati e terreni rocciosi. Sono dotate di un **cambio** con rapporti corti per poter affrontare anche le salite più difficili e di ammortizzatori adatti ai percorsi dissestati.

## Le bici ibride

Come suggerisce il nome, le bici ibride sono una via di mezzo tra una mountain bike e una bici da strada: sono più **versatili** e comode, adatte sia per i percorsi urbani che per il cicloturismo fuori porta.

## Le biciclette elettriche

Le cosiddette **e-bike** sono bici dotate di un **motore elettrico** e sono in grado di assistere il ciclista nella pedalata, in particolar modo durante le salite e le partenze. Le biciclette elettroniche sono utili, ad esempio, per ridurre lo sforzo nei percorsi più impegnativi oppure nel caso in cui si utilizzi questo mezzo tutti i giorni, magari per andare al lavoro.

## Come scegliere la misura della bici

Dopo aver individuato la tipologia più adatta alle tue esigenze, come ultimo passo occorre scegliere la **misura della bicicletta**. Una misura errata del telaio può far risultare la bici **scomoda** e può anche comportare problemi alla schiena e dolori fisici: per questo motivo sarebbe meglio farsi guidare nella scelta da un rivenditore esperto o da un biomeccanico.

In alternativa, esistono due metodi per scegliere la taglia della bicicletta:

- affidarsi alle **misure standard** dei rivenditori che si basano sui **parametri fisici del ciclista**: potrai consultare delle **tabelle** in cui sono riportate le dimensioni del telaio che vanno dalla **XXS** alla **XXL** con precise misure in **centimetri**, alle quali corrispondono determinate **altezze** della persona;
- **misurare il cavallo**, ossia lo spazio che va dal terreno all'inguine: occorre mettersi con la schiena contro il muro con un libro stretto tra le gambe, come se fosse una sella. Con un metro va poi misurata la distanza tra il bordo superiore del libro e il terreno: a ciascuna misura del cavallo corrisponderà una misura del telaio della bici nelle tabelle dei rivenditori.

Questi metodi per scegliere la taglia della bici, in realtà, sono solo indicativi, perché le misure variano anche in base alla tipologia e, in ogni caso, la bici deve risultare **comoda** alla persona che la guiderà. Ecco perché prima di scegliere la tua prossima bici dovresti **testarla**, ricordandoti di regolare la sella all'altezza giusta.

A questo punto, non ti resta che metterti alla ricerca della tua bicicletta ideale per goderti a pieno le giornate all'aperto della bella stagione!