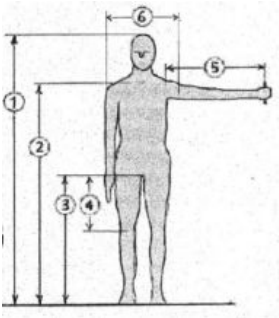


## IL CORRETTO POSIZIONAMENTO IN SELLA E LE DIMENSIONI DEL TELAIO

LA CORRETTA POSIZIONE SULLA BICI E' UN FATTORE DETERMINANTE PER POTER SVILUPPARE IL MASSIMO DELL'EFFICIENZA E TRASMETTERE AI PEDALI TUTTA LA POTENZA DISPONIBILE SENZA DISPERSIONI DI ENERGIA  
PROPRIO PER QUESTO LE DIMENSIONI DEL TELAIO DEVONO ESSERE APPROPRIATE ALLE DIMENSIONI ANTROPOMETRICHE DEL CICLISTA / BIKER

### MISURE CHE SERVONO PER DETERMINARE IL GIUSTO TELAIO

1. ALTEZZA TOTALE
2. ALTEZZA FINO ALL'ARTICOLAZIONE DELL'OMERO
3. ALTEZZA FINO ALL'OSSO PUBICO POSTERIORE (CAVALLO)
4. LUNGHEZZA DELLA COSCIA
5. LUNGHEZZA DELLE BRACCIA
6. LARGHEZZA DELLE SPALLE



SULLA MTB A DIFFERENZA DELLA BICI DA STRADA LA POSIZIONE DEL BIKER VARIA IN CONTINUAZIONE A SECONDA DEL TERRENO E DELLE PENDENZE E DI CONSEGUENZA LE REGOLE CHE VALGONO PER LA BICI DA STRADA DEVONO ESSERE PRESE CON LA GIUSTA ELASTICITA'

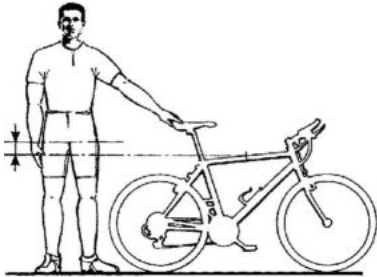
### LE DIMENSIONI DEL TELAIO

LE DIMENSIONI DEL TELAIO DEVONO CONSENTIRE IL GIUSTO POSIZIONAMENTO DEI PUNTI DI APOGGIO DEL CORPO SULLA BICICLETTA (SELLA , PEDALI E MANUBRIO) CHE DESCRIVONO UN TRIANGOLO LA CUI DIMENSIONE E' SPECIFICA PER CIASCUN BIKER



**STANDOVER HEIGHT  
(ALTEZZA MEDIANA DEL TUBO SUPERIORE)**

**UN CORRETTO VALORE DI STANDOVER DEVE ESSERE DI CIRCA IL 10-15 % INFERIORE ALLA LUNGHEZZA DEL CAVALLO**



**L'OTTIMALE TRASMISSIONE DELLA POTENZA**

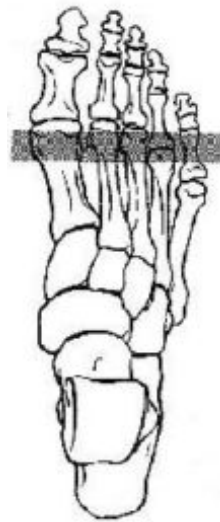
**AVVIENE QUANDO UNA SERIE DI PUNTI DELLE ARTICOLAZIONI DELLA GAMBA TROVANO UN LORO PRECISO ALLINEAMENTO:**

**APPOGGIO DEL BACINO SULLA SELLA**

**LA POSIZIONE DELL'ARTICOLAZIONE DEL GINOCCHIO RISPETTO ALLA SUA VERTICALE SULL'ASSE DEL PEDALE**

**LA POSIZIONE DEL METATARSO RISPETTO ALL'ASSE DEL PEDALE**

**POSIZIONAMENTO DELLE TACCHETTE SULLA SUOLA**



**LA POZIZIONE MEDIA DELLA LINEA METATARSALE DEVE ESSERE POSIZIONATA ESATTAMENTE SULL'ASSE DEL PEDALE**

**LA POZIZIONE DELLA SELLA**

**L'EFFICIENZA DELLA PEDALATA E' SOSTANZIALMENTE DETERMINATA DALLA POSIZIONE DELLA SELLA RISPETTO AI PEDALI**

**SICCOME I PEDALI SONO IN UNA POSIZIONE FISSA RISPETTO ALLA BICI OCCORRE AGIRE SULLA SELLA VARIANDO L'ALTEZZA E L'ARRETRAMENTO**

## **ALTEZZA DELLA SELLA**

1. L'ALTEZZA DELLA SELLA DIPENDE DA:
2. ALTEZZA DEL CAVALLO
3. LUNGHEZZA DEL PIEDE
4. LUNGHEZZA DELLA LEVA DELLA GUARNITURA
5. SPESSORE DELLA SUOLA DELLA SCARPA
6. SPESSORE DEL PEDALE
- 7.

NELLA BICI DA STRADA SI UTILIZZANO FORMULE STD DI RIFERIMENTO IN QUANTO MOLTI DEI SUDETTI PARAMETRI SONO FISSI

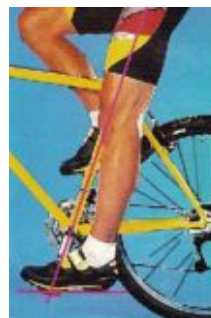
(distanza sella , movimento centrale = altezza cavallo x 0,885)

## **ALTEZZA DELLA SELLA NELLA MTB (sistema empirico)**

**SALIRE IN SELLA E AGGANCIARE I PEDALI**

**ESTENDERE COMPLETAMENTE UNA DELLA GAMBE (SENZA SPOSTARE IL BACINO DALLA SELLA) IN MODO CHE LA LEVA DELLA GUARNITURA SIA IL DIRETTO PROLUNGAMENTO DEL TUBO PIANTONE**

**CON L'ALTEZZA DI SELLA CORRETTA, LA SUOLA DELLA SCARPA DEVE ESSERE ORIZZONTALE RISPETTO ALLA LINEA DI TERRA E NELLA ROTAZIONE ANTIORARIA NON SI DEVE ANCHEGGIARE (OSCILLAZIONI DEL BACINO SULLA SELLA)**



**RIPETERE CON LA GAMBA OPPOSTA**

**CON L'ALTEZZA DELLA SELLA DETERMINATA IN QUESTO MODO, AL PUNTO MORTO INFERIORE, LA GAMBA E' LEGGERMENTE PIEGATA OVVERO APPOGGIANDO IL TALLONE SUL PEDALE AL PUNTO MORTO INFERIORE LA GAMBA E' COMPLETAMENTE TESA**



**N.B. : RISPETTO ALLA BICI DA STRADA L'ALTEZZA DELLA SELLA DA TERRA NELLA MTB E' MAGGIORE IN QUANTO IL MOVIMENTO CENTRALE E' PIU' ALTO DA TERRA PER NECESSITA' DI NON COLPIRE OSTACOLI DEL TERRENO MENTRE SI PEDALA**

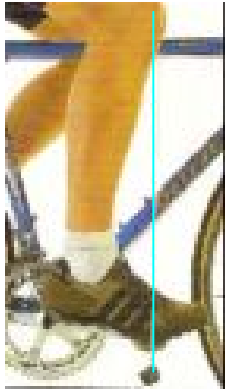
**UNA SELLA TROPPO ALTA PORTA AD UNA OSCILLAZIONE CONTINUA DEL BACINO SULLA SELLA E AD EVENTUALI DOLORI AI LEGAMENTI DELLA PARTE POSTERIORE DELL'ARTICOLAZIONE DEL GINOCCHIO.**

**UNA SELLA TROPPO BASSA PORTA A FAR LAVORARE LA PARTE ANTERIORE DELLE COSCE E QUINDI A DOLORI MUSCOLARI IN QUESTA ZONA O A DOLORI A LIVELLO DELLA ROTULA.**

### **ARRETRAMENTO DELLA SELLA (REGOLAZIONE)**

**SALIRE SULLA BICI TENUTA FERMA E PEDALARE ALL'INDIETRO VELOCEMENTE PER TROVARE LA POSIZIONE PIU' NATURALE**

**POSIZIONARE LA LEVA DELLA GUARNITURA E IL PEDALE PERFETTAMENTE ORIZZONTALI E CONTROLLARE CON UN FILO A PIOMBO CHE SCENDE DALLA PROMINENZA OSSEA DIETRO LA ROTULA DEL GINOCCHIO PASSI ESATTAMENTE SULL'ASSE DEL PEDALE**



### **DISTANZA SELLA MANUBRIO**

**LA MISURA CHE SEPARA LA SELLA DAL MANUBRIO DIPENDE DA DIVERSI FATTORI QUALI:**

- 1. LA POSIZIONE DEL BACINO SULLA SELLA**
- 2. LA LUNGHEZZA E LA FLESSIBILITA' DEL TRONCO**
- 3. LA LUNGHEZZA DELLE BRACCIA**

### **REGOLAZIONE DISTANZA SELLA MANUBRIO (SISTEMA EMPIRICO)**

**SALIRE IN SELLA E TROVARE LA POSIZIONE IDEALE PEDALANDO ALL'INDIETRO FLETTERE LEGGERMENTE LE BRACCIA E TENERE LA TESTA ERETTA GUARDANDO IN AVANTI ABBASSARE LO SGUARDO MANTENENDO LA TESTA ERETTA E TRAGUARDARE IL CENTRO DEL MOZZO DELLA RUOTA ANTERIORE RISPETTO AL MANUBRIO**

**UNA POSIZIONE CORRETTA PORTA A VEDERE L'ASSE DEL MOZZO UN PAIO DI CENTIMETRI DIETRO IL MANUBRIO**

**SE LA DIFFERENZA E' (+ O -) MODESTA, SI PUO' INTERVENIRE SULLA LUNGHEZZA DELL'ATTACCO MANUBRIO ALTRIMENTI IL TELAIO NON E' ADATTO**

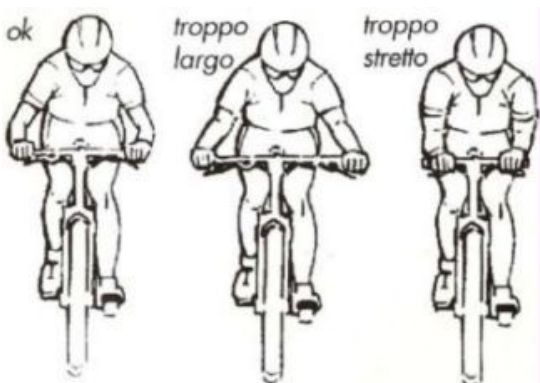
## ALTEZZA DEL MANUBRIO

**IL MANUBRIO IN POSIZIONE RIALZATA PORTA AD UN CONTROLLO MAGGIORE DELLA BICI IN DISCESA**

**UNA POSIZIONE MOLTO RIBASSATA PERMETTE AL MUSCOLO GLUTEO DI ESTENDERSI MAGGIORMANTE E DI SFRUTTARE MEGLIO L'AZIONE DELLA PEDALATA**



## LUNGHEZZA DEL MANUBRIO

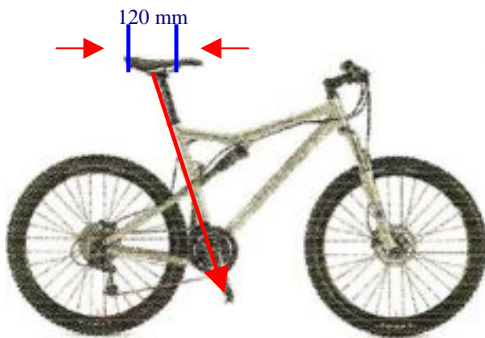


## VERIFICA DIMENSIONI DEL TELAIO

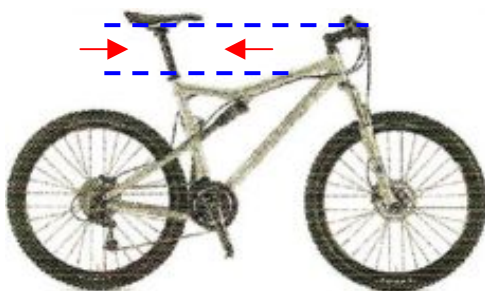
DEFINITI I PUNTI DI APPOGGIO, SI PUO' VERIFICARE SE LE DIMENSIONI DEL TELAIO SONO APPROPRIATE ALLE CARATTERISTICHE ANATOMICHE DEL BIKER.  
LE DIMENSIONI CHE INTERESSANO SONO:

1. ANGOLO PIANTONE
2. ALTEZZA DEL TUBO PIANTONE
3. LUNGHEZZA DEL TUBO SUPERIORE

L'ANGOLO DI PIANTONE CORRETTO E' QUELLO CHE PERMETTE ALLA PROSECUZIONE DELL'ASSE DEL TUBO REGGISSELLA DI PASSARE PER IL CENTRO ANATOMICO DELLA SELLA



L'ALTEZZA DEL PIANTONE

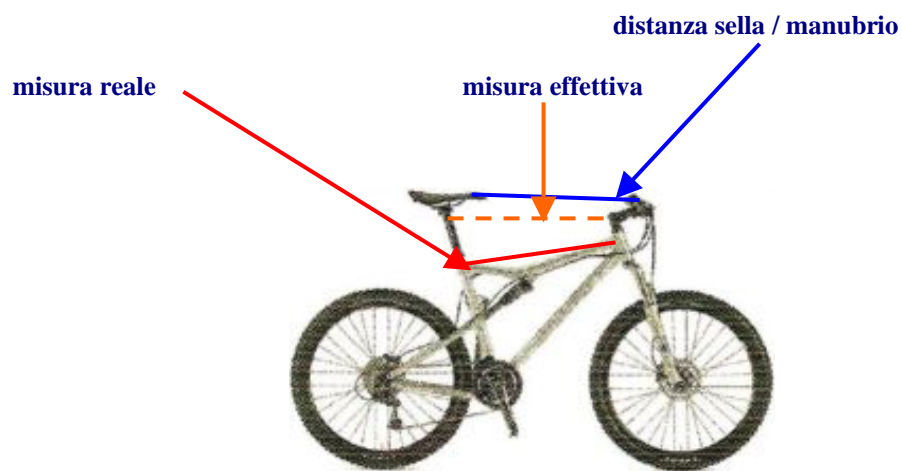


ALMENO 20 cm TRA LA PARTE SUPERIORE DEL TUBO PIANTONE E LA SLITTA DELLA SELLA PER FACILITARE LA POSSIBILITA' DI MANOVRARE

## **VERIFICA DIMENSIONI DEL TELAIO**

### **LUNGHEZZA DEL TUBO SUPERIORE**

**LA DISTANZA SELLA / MANUBRIO DEVE ESSERE UGUALE O APPENA MAGGIORE DELLA LUNGHEZZA EFFETTIVA DEL TELAIO**



**SE IL TELAIO HA UNA LUNGHEZZA ORIZZONTALE EFFETTIVA MAGGIORE DELLA DISTANZA SELLA – MANUBRIO E' TROPPO LUNGO RISPETTO ALLE DIMENSIONE DL BIKER COMPORTANDO UNO SCORRETTO BILANCIAMENTO DEI PESI SULLE DUE RUOTE  
SE LA LUNGHEZZA E' INFERIORE DI OLTRE 15 mm ALLA DISTANZA SELLA MANUBRIO E' DI TAGLIA INFERIORE RISPETTO A QUELLA IDEALE**