

# LA BICICLETTA



Il termine "bicicletta" nacque in Francia verso la fine degli anni 1860 e rimpiazzò il termine velocipede dal modello della High Bicycle in poi.

La bicicletta (spesso abbreviata in bici) è un veicolo a propulsione muscolare umana costituito da un telaio cui sono vincolate due ruote allineate una dietro l'altra e dotato di un sistema meccanico per la trasmissione della potenza alla ruota motrice. Sul piano delle norme e soprattutto del Codice della strada italiano, la bicicletta rientra nella più ampia categoria dei velocipedi e per questo viene spesso descritta con questo termine nei verbali delle forze dell'ordine e in altri atti ufficiali.



Per poter viaggiare su strada, il ciclista deve seguire alcune regole , o meglio prescrizioni, affinché non rechi danni a se stesso o agli altri.

Ecco qua la lista:

1. i dispositivi per le segnalazioni visive devono essere presenti e funzionanti nelle ore e nei casi previsti dall'articolo 152 del Codice della Strada ( si precisa che a seguito della modifica apportata dalla Legge n. 214/2003 non è più comminabile alcuna sanzione per il mancato utilizzo quando prescritto);
2. le disposizioni previste per le segnalazioni acustiche e visive non si applicano ai velocipedi quando sono usati durante le competizioni sportive;
3. i velocipedi possono essere equipaggiati per il trasporto di un bambino, con idonee attrezzature, le cui caratteristiche sono stabilite nel regolamento;

4. i dispositivi indipendenti di frenatura, l'uno sulla ruota anteriore e l'altro su quella posteriore dei velocipedi, possono agire sia sulla ruota (pneumatico o cerchione), sia sul mozzo, sia, in genere, sugli organi di trasmissione;

5. il comando del freno può essere tanto a mano quanto a pedale e la trasmissione fra comando e freni, può essere attuata con sistemi di leve rigide a snodo, con cavi flessibili o con sistemi di trasmissione idraulica;

6. i predetti sistemi possono essere applicati sia internamente che esternamente alle strutture del veicolo; inoltre il suono del campanello deve essere di intensità tale da poter essere percepito ad almeno 30 metri di distanza.

L'inosservanza delle predette prescrizioni è riconducibile al sistema sanzionatorio previsto dall'art. 182 del Codice della Strada che stabilisce: "Chiunque viola le disposizioni del presente articolo è soggetto alla sanzione amministrativa del pagamento di una somma da Euro 23,00 ad Euro 92,00.

La sanzione è da Euro 38,00 ad Euro 155,00, quando si tratta di velocipedi di cui al comma 6"; mentre per il trasporto di oggetti e animali, si applicano le disposizioni di cui all'art. 170 del Codice della Strada.



Assicurarsi di avere:

-campanello

-luce anteriore (bianca o gialla), luce posteriore rossa

-catarifrangente rosso posteriore

-catarifrangenti gialli sui pedali (avanti e dietro ogni pedale)

i catarifrangenti gialli vanno applicati anche lateralmente, quindi vanno messi i catarifrangenti sui raggi.

Inoltre il conducente di velocipede che circola fuori dai centri abitati da mezz'ora dopo il tramonto del sole a mezz'ora prima del suo sorgere e il conducente di velocipede che circola nelle gallerie hanno l'obbligo di indossare il giubbotto o le bretelle retroriflettenti ad alta visibilità, di cui al comma 4-ter dell'articolo 162.



# FRENI

Non bisogna dimenticarsi di controllare il corretto funzionamento dei freni, prima di partire.

Il freno è un dispositivo utilizzato per rallentare o bloccare il movimento di un corpo. Si distinguono vari tipi di freni, di cui alcuni sono specifici per la bicicletta, mentre altri vengono utilizzati anche su altri mezzi.



Andare in bicicletta fa bene, scopriamone insieme i benefici. L'uso della bicicletta giova al sistema cardio-vascolare, al sistema respiratorio e al sistema scheletrico-muscolare. Partiamo dall'allenamento del sistema cardio-vascolare: il cuore si allena, diventando più forte e sopportando meglio la fatica. La bicicletta migliora quindi la circolazione del sangue, aiutando a prevenire l'insorgenza di infarti e gonfiori agli arti inferiori; il movimento dei muscoli infatti rende più elastiche le pareti venose. Il tipo di impegno richiesto dalla bicicletta aumenta la capacità respiratoria, andando a migliorare la funzionalità di bronchi e polmoni. La bicicletta inoltre consente di smaltire i chili di troppo. Il peso del corpo non grava sulla schiena, perché scaricato sui pedali e ciò rende questo tipo di esercizio adatto a chi soffre di sciatalgia o lombalgia. Anche a livello scheletrico-muscolare la bicicletta fa bene: molti sono i benefici alla muscolatura e alle articolazioni. I muscoli si tonificano e si rinforzano, soprattutto quelli di cosce, glutei e gambe. Non dimentichiamo poi che la bicicletta fa bene anche alla mente. L'attività fisica infatti assicura il rilascio di endorfine, i cosiddetti ormoni del benessere, che aiutano a sconfiggere depressione, stanchezza e stress.

Prima di cominciare a pedalare per la città, è bene procurarsi anche un buon sistema per legarla quando si parcheggia. In questi casi è necessario attrezzarsi adeguatamente. Il cosiddetto ricciolo, per esempio, è economico, ma può essere tagliato o manomesso con facilità. L'ideale è un super lucchetto con una catena robusta, oppure il bloster (in metallo rigido). Non lasciare mai la bici incustodita e slegata e legala anche quando la parcheggi nel cortile del tuo condominio. Tutte le parti di una bici sono facilmente smontabili, la prima regola quindi è di legare sia il telaio sia la ruota anteriore. Se infili la borsa nel cestino anteriore, ricorda di agganciarla sempre al manubrio con la tracolla o i manici. Attenzione però: nascondila sotto un indumento o un sacchetto, così non attirerà l'attenzione di un eventuale scippatore che, nel tentativo di rubarla, rischierebbe di farti cadere. Per non trovarti in panne, porta sempre con te un kit di riparazione di quelli che si agganciano facilmente sotto il sellino, questo deve contenere: colla, carta vetrata, talco, matita e alcune toppe. Inoltre ricorda che è importantissimo rendersi visibili, specialmente la sera. Oltre alle luci previste dal codice della strada (luce frontale bianca e luce posteriore rossa con catarifrangente rosso), puoi procurarti anche dei catarifrangenti per i pedali e dei nastri rifrangenti ad anello, di quelli che si indossano alle caviglie.



- **PER DIMAGRIRE:**

Le attività aerobiche, come il ciclismo, sono quelle che comportano uno sforzo a intensità costante e prolungata. E che permettono di dare lo sprint al metabolismo corporeo. Vuol dire che dopo i primi 25 minuti consecutivi di bicicletta, l'organismo comincia a bruciare i grassi. Un vantaggio che continua anche a fine attività. Il segreto però è la costanza: si deve pedalare con un buon ritmo per almeno un'ora, ma senza arrivare ad avere l'affanno.

L'intensità giusta è quella che permette di chiacchierare o anche canticchiare mentre si pedala. Quante calorie puoi bruciare? Difficile stabilirlo con esattezza, perché questo valore dipende dall'età, dal peso e da come è distribuito il grasso. In generale, si può calcolare che, in un'ora di attività, si bruciano circa 400 – 500 calorie.



- **PER TONIFICARSI:**

Pedalare è un ottimo modo per tonificare i muscoli di gambe e glutei e per combattere la cellulite. A seconda delle tue esigenze, devi regolare il rapporto in modo da aumentare gradualmente lo sforzo, senza esagerare. Gli addominali lavorano intensamente perché, mentre pedali, si contraggono per mantenerti in posizione sulla bici e, soprattutto, per bilanciare la contrazione muscolare cui è soggetta la schiena. Per sfruttare al massimo la tua seduta di allenamento, fai così. Quando sali in sella, pedala lentamente per dieci minuti, in modo da cominciare a riscaldare i muscoli, poi fermati e dedica qualche minuto ad uno stretching leggero. Stira dolcemente (senza arrivare a sentire dolore) i muscoli delle gambe, del tronco e delle braccia. Dopo questi esercizi, risalisci in bici e pedala per almeno 30 minuti, a velocità sostenuta, ma costante. Infine, concludi l'allenamento con almeno 15 minuti di stretching più intenso in modo da allungare bene i muscoli.



## L'ALIMENTAZIONE GIUSTA

A tavola bastano poche sane abitudini. Eccole, secondo i consigli di Chris Boardman. Sono tratte da “il manuale completo della bicicletta” , un libro illustrato ricco di consigli su scelta della bici, manutenzione e tecniche di allenamento.

Per produrre energia, i muscoli hanno bisogno di glucosio. Lo forniscono i carboidrati . i più adatti alle attività aerobiche come la bici sono quelli complessi, perché rilasciano glucosio in modo lento e graduale. A pranzo, quindi, prevedi sempre una porzione a scelta tra pasta e riso. Oppure, per accompagnare un piatto di verdura, pane o cereali integrali. Le proteine, invece, che riparano i tessuti e potenziano la massa muscolare, puoi riservarle alla cena, alternando carne, pesce, fagioli, piselli, lenticchie e uova.

Condisci sempre i tuoi piatti con olio crudo. I grassi che contiene, infatti, aiutano l'organismo ad assorbire le vitamine e forniscono energia “pronto uso”. Durante le uscite, infine, porta sempre con te una borraccia con un integratore salino (li trovi anche al supermercato) o della semplice acqua. Mantenere costante il livello di idratazione, infatti, evita i crampi e non affatica cuore e circolazione.



1. Cura il tuo abbigliamento: per allenarti, indossa i pantaloncini imbottiti nella zona del cavallo. Eviterai di irritare l'inguine e l'interno coscia. Sopra, nella bella stagione puoi indossare solo una maglia traspirante: è leggerissima e assorbe il sudore. In inverno, invece, opta per una calzamaglia in materiale tecnico. E non dimenticare di proteggerti dal freddo con un indumento caldo e impermeabile.
2. Tieni d'occhio il clima: d'estate, non allenarti nelle ore più calde della giornata e, quando esci, indossa sempre il cappello e porta una scorta sufficiente di acqua. D'inverno invece non usare la bici in caso di nebbia o ghiaccio: sono le condizioni meteo più pericolose.



3. Regola la sella: per una pedalata confortevole conta anche il sellino. Se il tuo è grande e troppo morbido, non va bene opta per un modello stretto e rigido, che garantisca un buon sostegno. Quando lo fai installare, controlla che venga regolato bene, infatti la sella deve essere all'altezza della tua anca.
4. Controlla il movimento: per non forzare i tendini della caviglia e del ginocchio, e per evitare di affaticare le anche, fai attenzione a come pedali: le ginocchia devono essere perfettamente parallele.
5. Impara ad usare il cambio: l'uso delle marce va regolato in base alla pendenza della strada: rapporti corti in salita (le gambe incontrano meno resistenza, ma devono girare più velocemente) e i rapporti lunghi in pianura (sono più duri da spingere, ma le ruote compiono più giri con una pedalata).