

# 3 miti sul ciclismo da sfatare



# 1 - Il carbonio è fragile.

**FALSO!**

La prova: la cabina di guida, realizzata in carbonio, di una vettura di F1 deve resistere a impatti di forza incredibile per salvare la vita dei piloti durante un incidente a 350 km/h.

A parità di massa, la fibra di carbonio è da due a cinque volte più resistente dell'alluminio. È anche meno sensibile alla fatica strutturale a lungo termine.

Qualsiasi materiale può essere prodotto con diversi livelli di resistenza e rinforzo specifico. La bellezza di un materiale composito come il carbonio è che ha proprietà che lo rendono molto resistente in un punto dove si sa che lo stress sarà maggiore (ad esempio il tubo sterzo), ma può essere alleggerito notevolmente nelle zone meno critiche (come il settore centrale del tubo superiore). Invece le proprietà strutturali e le caratteristiche dei metalli limitano queste possibilità. Alcuni produttori sacrificano troppo la resistenza dei loro telai in carbonio in alcune aree per ridurre il peso? Forse. Ma si tratta più di un problema di fabbricazione che di una questione di scelta del materiale.

Ho già effettuato un test di distruzione su due tubi sella. Il punto di rottura di quello in carbonio era molto più evidente (rottura più netta), mentre il tubo in alluminio, dal canto suo, si deformava e si piegava più gradualmente ma in realtà richiedeva meno forza per raggiungere il punto di rottura.

---

## 2 - Più rigido significa più veloce.

**FALSO!**

Si sostiene spesso che una bici più rigida offre un migliore trasferimento di potenza e che quindi sia più efficiente. In realtà questa teoria, che ha una presa diffusa nella mente collettiva dei ciclisti, non è in alcun modo convalidata dalla scienza. Tutti i test indipendenti giungono a conclusioni simili. Prima osservazione: le differenze sono minime. Seconda osservazione: le bici più rigide non sono quasi mai le più veloci. Sembra che ci sia piuttosto un parallelo da fare con le gomme troppo gonfie, *troppo* può essere altrettanto negativo per le prestazioni quanto *non abbastanza*.

In termini di scarpe, i test durante uno studio scientifico hanno stabilito che, sebbene ci fosse un migliore trasferimento di potenza con scarpe da ciclismo rispetto a semplici scarpe da ginnastica, non c'era alcuna differenza misurabile tra una scarpa da bici entry-level e un'altra di fascia alta.

D'altra parte, altri test alla cieca hanno rivelato che se un ciclista viene informato che la sua nuova bici è più rigida (anche se non è affatto così), una sorta di effetto placebo porta ad un miglioramento.



---

## 3 - Pedalare “rotondo” è vantaggioso. FALSO!

Le conclusioni di molteplici ricerche di laboratorio sono tutte simili: tirare attivamente nella parte posteriore della pedalata grazie ai piedi fissi sul pedale è meno efficace, perché il dispendio energetico del corpo è maggiore a parità di potenza generata sulla ruota. I muscoli coinvolti in tale trazione (principalmente i flessori dell'anca) sono molto inefficienti e il loro utilizzo attivo riduce solitamente la potenza della spinta, per non parlare della pressione aggiuntiva indotta sulla sella e dell'inclinazione accentuata del bacino che può causare disagio in sella e mal di schiena.

Lungi da  
me  
affermare  
che i pedali  
clip-on  
siano inutili.  
Hanno  
sicuramente  
vantaggi in  
termini di  
comfort,



stabilità ed efficienza. Anche i miglioramenti delle prestazioni sono generalmente osservabili, ma non sono dovuti semplicemente alla trazione attiva o all'eliminazione di un cosiddetto punto morto nel ciclo di pedalata.

**vélo**mag



ACTUALITÉS

EN FORME

COIN DU GEEK

VÉLOS ET ACCESSOIRES

DESTINATIONS

PETITES ANNONCES

ENTRAÎNEMENT

## Vélo : Trois faussetés pas bonnes à dire

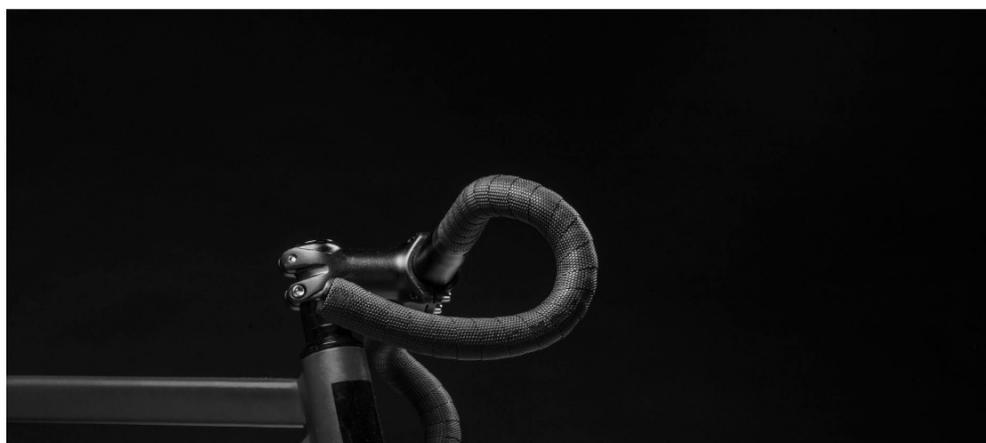
✎ [MARTIN TURGEON](#)

11-03-2024



**ARTICOLO**

**ORIGINALE:**



<https://www.velomag.com/en-forme/entrainement/velo-trois-faussetes-pas-bonnes-a-dire/>

US Vicarello 1919

[www.usv1919.it](http://www.usv1919.it)

aprile 2024