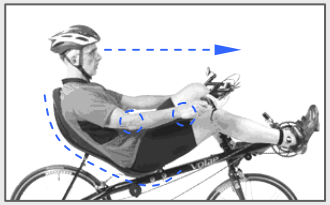
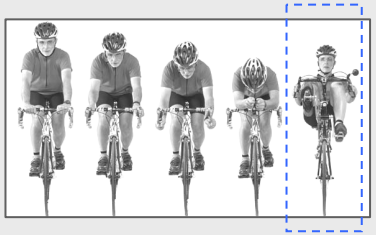
Qualche buona ragione per scegliere una bicicletta reclinata

CONFORT: Sono estremamente confortevoli. Il seggiolino offre un sostegno ergonomico. E' possibile pedalare comodamente molte ore. La seduta non esercita nessuna pressione sulla prostata. Nessun dolore a braccia, spalle e schiena durante o dopo l'uso.

SALUTE: Pedalare in reclinata non produce alcun dolore, fastidio o tensione. Le braccia e i polsi sono completamente rilassati, perché non sostengono il peso del corpo. Chi aveva smesso di pedalare a causa di svariati dolori, può ricominciare a pedalare senza ulteriore sofferenza.





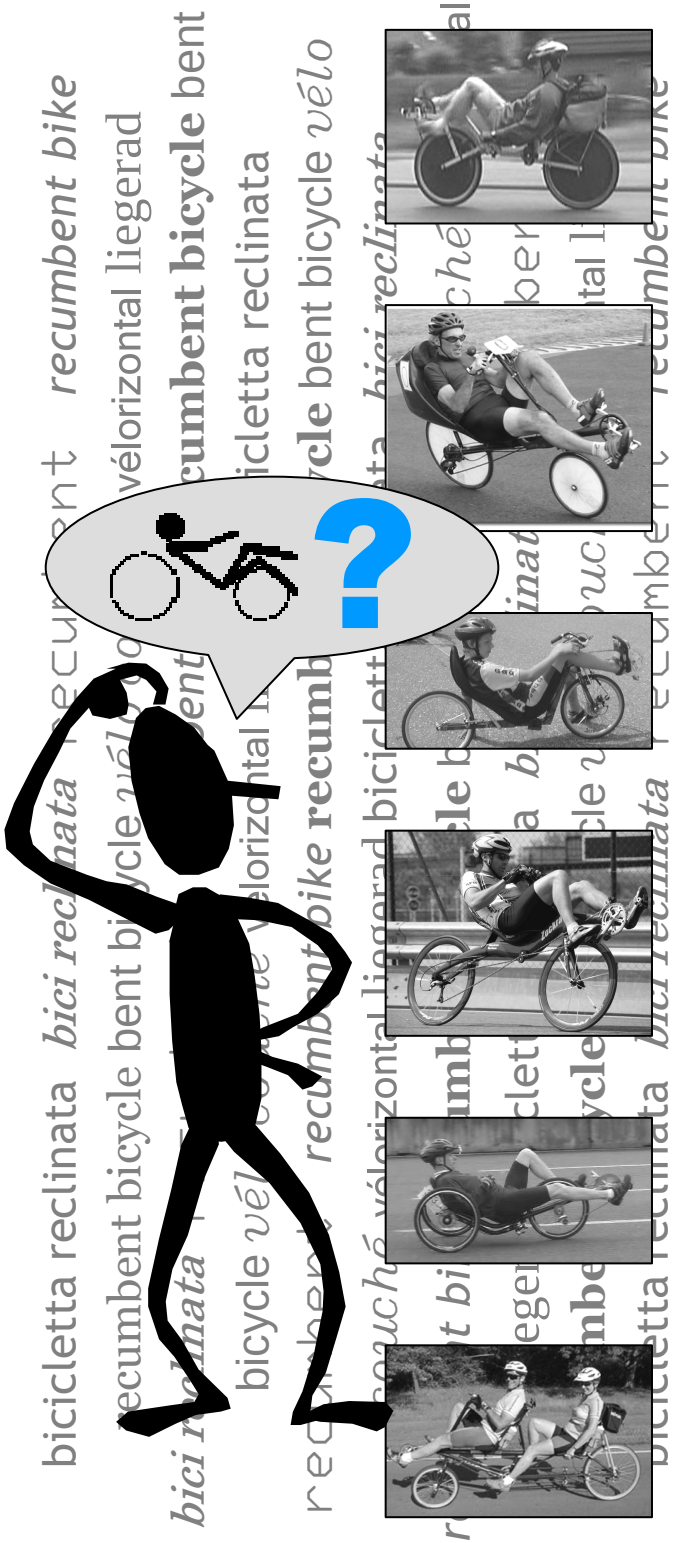
VISIBILITA': Data la posizione della testa, lo sguardo è naturalmente rivolto in avanti. Ciò permette una visione migliore della strada e del traffico circostante senza sforzi alla cervicale. La visione panoramica del paesaggio rende ogni uscita una piacevole scoperta.

VELOCITA': Le bici reclinate detengono tutti i record di velocità per veicoli a propulsione umana, perché godono di una aerodinamica migliore delle biciclette tradizionali. Una ridotta area frontale significa meno resistenza dell'aria. Record: 132.5 km/h !

Il **"fenomeno recumbent"** si sta facendo nuovamente strada in tutto il mondo. Negli ultimi anni anche in Italia sono aumentati gli appassionati di questo modo di andare in bicicletta. Non influenzati dagli stereotipi del ciclismo tradizionale, i vantaggi di questi mezzi, sia per pratiche agonistiche che turistiche, prendono il sopravvento regalando molte soddisfazioni ai praticanti.

Se volete saperne di più il modo migliore è quello di visitare il forum "bici reclinate Italia"

http://bicireclinateitalia.forumfree.net/



La **bicicletta reclinata** è un tipo di bicicletta in cui il ciclista è seduto in una posizione seduta supina. La schiena è supportata da un sedile più o meno inclinato, le gambe sono estese in avanti sui pedali, che sono all'incirca alla stessa altezza del sedile.

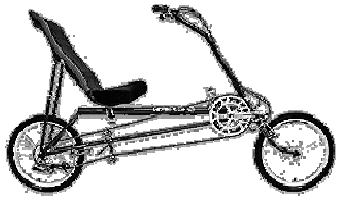
Esistono molte varianti di bicicletta reclinata, sicuramente molte di più di quelle note per le biciclette tradizionali; si possono differenziare:

• secondo il passo tra le ruote

• a passo corto (*short wheelbase*, SWB): i pedali sono più avanti della ruota anteriore

• a passo lungo (*long wheelbase*, LWB): i pedali sono tra la ruota anteriore e la posteriore

• a passo lungo compatte (*compact long wheelbase*, CLWB): una via di mezzo tra le prime due, i pedali sono molto vicini alla ruota anteriore o al di sopra di essa



• secondo il tipo di trazione

• a trazione posteriore (*rear wheel driven*, RWD)

• a trazione anteriore (*front whell driven*, FWD)

• secondo la posizione del manubrio

• manubrio all'incirca all'altezza delle spalle in posizione più convenzionale ed aerodinamica (*above seat steering*, ASS)

• manubrio posizionato sotto il sedile; questa posizione, un po' meno aerodinamica, è decisamente comoda (*under seat steering*, USS)

• secondo la posizione di seduta che varia in modo significativo sia per altezza da terra che per inclinazione dello schienale; normalmente i mezzi più aerodinamici hanno sedute decisamente basse (anche meno di 20 cm da terra) e molto reclinate, mentre i mezzi più turistici optano per sedute più alte (sopra i 40 cm) e più rialzate … ecco così nascere altre due definizioni: "*low racer*" e "*high racer*"

Come potete immaginare, la combinazione di tutte le varianti sopra elencate porta ad un numero elevatissimo di possibilità realizzative.

… e poi ci sono anche i trike con 3 ruote, che possono essere 2 sterzanti davanti o 2 motrici dietro …

Sono agili nel traffico?

E' consigliato l'uso di uno specchietto retrovisore, perché da sdraiati è scomodo voltarsi indietro. Sono più sicure in caso d'incidente, ma un po' più impacciate nell'uso cittadino, ad esempio non si può "saltare" su un marciapiede. I modelli da corsa bassi sono meno visibili nel traffico, ma possono montare una bandierina.

Sono facili da guidare ?

Si impara ad usarla in meno di 15 minuti, i principianti devono familiarizzare con la nuova posizione, il segreto è rilassarsi. Lascia il tuo corpo il più rilassato possibile. Il luogo più comodo per imparare è un grande parcheggio senza traffico.

Come vanno in salita?

Sono penalizzate in salita e nei cambi di velocità repentini perché non è possibile "alzarsi in piedi sui pedali". Si pedala sempre da seduti ma si può spingere fortissimo, grazie alla schiena vincolata al sedile. Normalmente si usano rapporti più "agili", cadenze di pedalata maggiori favoriscono la salita.

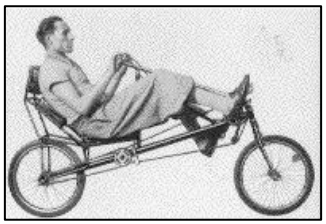
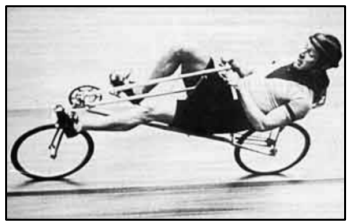
Costano molto?

Sì, sul mercato del nuovo si parte dai 900€. Non sono bici da supermercato, non ancora, purtroppo.

I modelli estremi da gara costano meno delle corrispettive bici da gara tradizionali, con 3000€ si fanno incredibili acquisti (carbonio, componentistica da competizione). Poi c'è l'usato,. E perché non autocostruirsela? W il fai da te.

Hanno altri svantaggi?

Il primo grande svantaggio delle reclinate consiste nella loro forma "improbabile", che fa calamitare l'attenzione su di loro ovunque passino. E' chiaramente una situazione che un po' diverte, ma mette anche imbarazzo. E la curiosità e la sorpresa sono ancora due atteggiamenti sicuramente più positivi del dileggio o della commiserazione. Questa mentalità è un freno fortissimo alla diffusione di queste biciclette.

Sono un'invenzione recente ?

No, sono nate agli inizi del 1900. Hanno gareggiato e vinto con le bici tradizionali, ma purtroppo l'UCI (Unione Cicliste International), nella persona dell'italiano Bertolini, dal 1934 ne vietò l'uso nelle competizioni, per ragioni più che altro di lobby di mercato. Oltre che diventar "eretiche", in Italia sono praticamente sconosciute, anche agli stessi ciclisti professionisti!