

IL TELAIO

Il sellino

Giusta altezza e « morbidezza » del sellino possono contribuire a rendere più confortevole la « marcia ».

Il sellino della bicicletta è, con il manubrio, una delle parti che più probabilmente richiedono una « modifica » anche da nuovi, per fare sì che si adattino perfettamente all'altezza del ciclista. Le teorie sull'altezza ottimale della sella rispetto ai pedali sono molte. La più corrente (e anche la più empirica) consiste nell'appoggiare il tacco della scarpa sul pedale: quando questo è completamente abbassato, e il ciclista è seduto, la gamba deve essere diritta, estesa al massimo. Per regolare l'altezza del sellino basta svitare il dado di fissaggio facilmente visibile al vertice del telaio, dove il canotto della sella si infila nel telaio stesso. Il sellino potrà muoversi liberamente e potrà essere alzato o abbassato, per portarlo alla misura desiderata, prima di fissare nuovamente il dado.

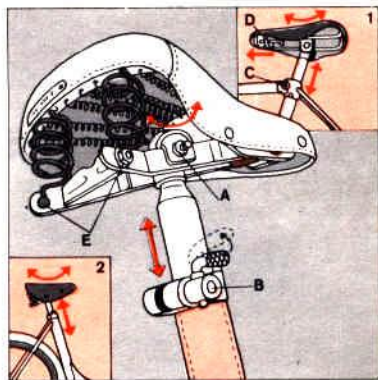
Sovente può capitare che, in seguito a una caduta, il sellino giri sul proprio asse. Può essere sufficiente, per raddrizzarlo, fare forza con le mani. Se non si muovesse, è necessario svitare il dado di bloccaggio. Analoga operazione, ovviamente, bisogna eseguire se il sellino si sposta lateralmente o in altezza in seguito a una ridotta tensione del dado.

La maggior parte delle selle, inoltre, ha un secondo bullone con dado nel punto in cui la sella vera e propria è fissata al ca-

notto. Svitando il dado si può modificare l'inclinazione della sella. Valgono, per questo dado, le stesse raccomandazioni di prima: se non tiene rigidamente, avvitare, in quanto può bastare una frenata un po' brusca per spostare in avanti il peso del corpo e fare inclinare in avanti la sella, talvolta con conseguenze abbastanza dolorose per il ciclista.

Queste indicazioni, valide tanto per le biciclette da turismo quanto per quelle da corsa, non escludono altre possibilità di modifica. Su certe biciclette da corsa di pregio, per esempio, c'è un terzo dado, sotto la sella, che consente lo spostamento del sellino avanti o indietro, per facilitare maggiormente la scelta dell'assetto più adatto. In alcune selle delle biciclette da turismo, invece, può essere possibile modificare la tensione delle molle che dal centro della sella raggiungono la parte posteriore. Non ci sono, in questo caso, dadi o bulloni, ma si tratta semplicemente di sostituire le molle stesse, adottando tipi più o meno rigidi. Per estrarre le vecchie molle (operazione che può comunque rendersi necessaria se una di esse dovesse deformarsi o spezzarsi sotto il peso degli anni e della ruggine) basta piegare con una pinza i terminali. Si introduce poi quella nuova e con la stessa pinza si fissano saldamente i terminali.

Per le selle di cuoio è consigliabile pulirle con acqua e sapone, poi ammorbidirle con grasso da cuoio applicato nella parte inferiore, quindi « massaggiarle » facendovi rotolare sopra, esercitando pressione con le mani, un cilindro di ferro lungo una ventina di centimetri.



La sella: per regolare l'inclinazione svitare A, spostare come in 2 e poi riavvitare per l'altezza si agisce sulla leva B o sul dado C (in 1). D serve a regolare la tensione della sella; i dadi E per sostituire le molle.