

# La bicicletta a cosa serve ?

La bicicletta : a che cosa serve ?

La bicicletta è utilizzata nelle attività sportive, come mezzo di trasporto o come semplice svago, è caratterizzata dall'inquinamento nullo, costi modesti ed effetti positivi sulla salute. La bicicletta risulta il mezzo di trasporto con minor dispendio di energie calcolato come rapporto energia/spesa persone trasportate.

## Pedalando perdi calorie :

Pedalando a ritmo medio, si bruciano da 300 a 600 calorie, pedalando a ritmo sostenuto, si passa a 500/600 kcal/h in più, dopo circa mezz'ora di pratica si cominciano a buttare giù le riserve di grasso.

Da chi non ne fa uso abituale, la bicicletta è percepita, in genere come una specie d'ingombrante giocattolo, utile per passeggiare nei parchi urbani, oppure come un attrezzo ginnico, usato in particolari discipline sportive



# LA BICICLETTA

Draisina



Velocipede



Bicicletta da corsa



Mountain bike



Da chi non ne fa un uso abituale, la bicicletta è percepita, in genere, come una specie d'ingombrante giocattolo, utile per passeggiare nei parchi urbani, oppure come un attrezzo ginnico, usato in particolari discipline sportive.

Che altro ci si può aspettare in un paese, il nostro, in cui la prassi comune consiste nell'abbandonare la bicicletta in scantinati polverosi, poco dopo aver imparato a starci sopra, per passare il più presto possibile alla guida di veicoli motorizzati?

La bicicletta consente di coniugare corpo e spirito, abbinando ad una forma di esercizio fisico di tipo aerobico, regolare e non traumatico, oltrech  molto salutare (e non necessariamente intenso ed estenuante), la dimensione del viaggio, il continuo mutare dei paesaggi, l'immersione nella natura, la scoperta del territorio e dei suoi tesori nascosti.

# I Benefici della Bici



La bicicletta (spesso abbreviata in bici) è un veicolo a propulsione muscolare umana costituito da un telaio (il componente principale di questo mezzo) cui sono vincolate due ruote a raggi allineate una dietro l'altra davanti e dotato di un sistema meccanico per la trasmissione della potenza alla ruota motrice.



Fondamentalmente la caratteristica che rende questo tipo di locomozione estremamente vantaggioso è il fatto che la bicicletta è intrinsecamente una leva costituita dal movimento della pedivella (il braccio della leva), cui è agganciato il pedale, attorno al perno del cosiddetto movimento centrale della pedalata. Inoltre a differenza della corsa dove parte dell'energia meccanica è spesa per vincere la forza di gravità per l'avanzamento, nella bicicletta gran parte del movimento è trasmesso in avanti in maniera molto più efficiente grazie ai meccanismi di trasmissione della forza a ruote dentate utilizzati.



## Due ruote : tre tecniche.

Si può pedalare più o meno dappertutto. Ma si distinguono 3 tipi di bici :

La bici da città (city bike) serve essenzialmente a spostarsi in città o sulle strade asfaltate



## La bicicletta da corsa:

Serve unicamente a fare lunghi tragitti su strada o pista. E' quella che usano i corridori nel giro d'Italia



**La Mountain Bike**, è quella che permette di pedalare ovunque, anche su sentieri fangosi o pietrosi.

