

COMINCIARE AD ANDARE IN BICICLETTA IN TRE STEP

➤ STEP 0: LA DECISIONE

Ora basta con traffico, pedaggi, multe!
Da domani vado al lavoro in bicicletta!
Facile no? Lo dicono tutti: facile come
andare in bicicletta!



O no?

Vediamo un po'. Prendiamo la nostra bicicletta e vediamo quanto è facile.

➤ STEP 1: HAI VOLUTO LA BICICLETTA? ASPETTA A PEDALARE!



Se hai una bicicletta, prima
**controlla che sia quella
giusta per te!**

Se non hai per niente una
bicicletta, ecco come puoi
[trovare quella giusta per te.](#)

Ora che ce l'hai...hai voluto la bicicletta! Pedala!

In realtà, **no! Non è la prima cosa da fare.**

La prima cosa da fare è **prenderci confidenza**, farci amicizia, conoscerla un po'. Prendila in mano, guardala da un lato e dall'altro, osserva le parti fisse e quelle che si muovono, giocaci un po'.

[\(Come faccio a sapere se la mia bici è a posto?\)](#)

Ci sono ben 5 **parti girevoli sulla bicicletta**, vediamo a che servono.

- 1. Lo sterzo.** Serve a sterzare, giusto? Quasi. Serve **soprattutto a mantenere l'equilibrio**. Senza sterzo, un mezzo lineare su due ruote non potrebbe stare in piedi più di un secondo, perché non potresti correggere il bilanciamento del peso. In più, lo sterzo serve **anche a sterzare!**
- 2. La ruota anteriore.** Alziamola da terra e facciamola girare. Possiamo farla indifferentemente **girare in avanti o all'indietro**, perché è **priva di ingranaggi**. Ci serve da appoggio e stabilisce la traiettoria.
- 3. Il movimento centrale.** Questo è il CUORE della bicicletta, come dice la parola. È il perno a cui, tramite le pedivelle, imprimiamo il **movimento rotatorio**, che **attraverso la catena viene trasferito alla ruota posteriore**.
- 4. La ruota posteriore.** È la nostra trazione, le trasmettiamo il movimento dei pedali tramite la catena. Possiamo girarla a mano o tramite i pedali. Vediamo che **non è uguale girarla in avanti o**

all'indietro. Come mai?

La catena trasferisce il moto **al pignone**, che è attaccato alla ruota posteriore, e se la porta dietro. Quando il pignone ruota in avanti, si porta appresso anche la ruota; se ruota all'indietro si attiva una frizione che lo trasforma in “ruota libera”. Se giriamo i pedali all'indietro, o semplicemente li teniamo fermi mentre la bici è in movimento, sentiremo la musica della ruota libera che ticchetta.

5. I pedali. Girano liberi sulle pedivelle, per potersi **adattare a inclinazioni diverse** e lasciarci liberi i piedi. Se non girano lisci, o girano storti possono dar fastidio, ma buone notizie: si possono sostituire!!

Se non sappiamo ancora bene **come tenere la bicicletta in equilibrio**, partiamo da un mezzo che ci **consenta di imparare**.



Prendiamo una bici che ci consenta di **salire e scendere senza evoluzioni**, su cui possiamo stare in sella **toccando terra con i piedi quanto basta** per sentirci tranquilli. **Usiamola come un monopattino**, spingendoci avanti con i piedi.

Giochiamo così per una decina di minuti, o per tutto il tempo che ci va. Senza ansie da prestazione. Poi **mettiamo via la bicicletta, dormiamoci su**. E ricordiamoci di dedicare qualche pensiero a quello che abbiamo fatto!

➤ STEP 2: IL MAGICO EQUILIBRIO DINAMICO

Come dice **Einstein**: “La vita è come andare in bicicletta, **per stare in equilibrio occorre rimanere in movimento**”.

Verissimo! E ci sono anche altre buone notizie. Ma **cominciamo dal movimento**.

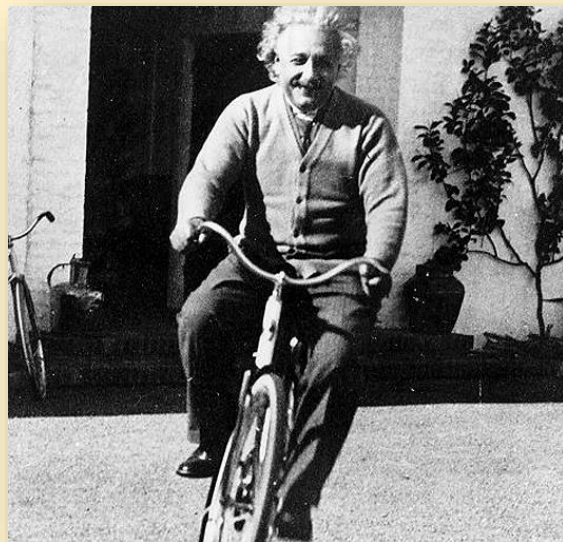
Nello Step 1 abbiamo visto **come far muovere la bici spingendoci con i piedi**.

Oggi cominceremo a volare! La bici è un **mezzo magico**, te ne accorgerai man mano che ci fai amicizia.

Vai con la tua bicicletta in un posto tranquillo e cerca una piccola salita, una rampa di garage, la duna di un parco pubblico.

Prima cosa: **passa qualche minuto a giocare un po' al monopattino**. Questa volta **datti delle spinte un pochino più forti**, e **solleva i piedi un secondo o due**, finché la spinta mantiene in movimento la bicicletta. Visto? Stai volando! Fallo più volte, finché non riesci a farlo guardando davanti a te e senza essere irrigidita o intimidita. Fallo magari con un amico vicino, finché non riesci a farlo guardando lui e scambiando due parole insieme.

Ottimo!

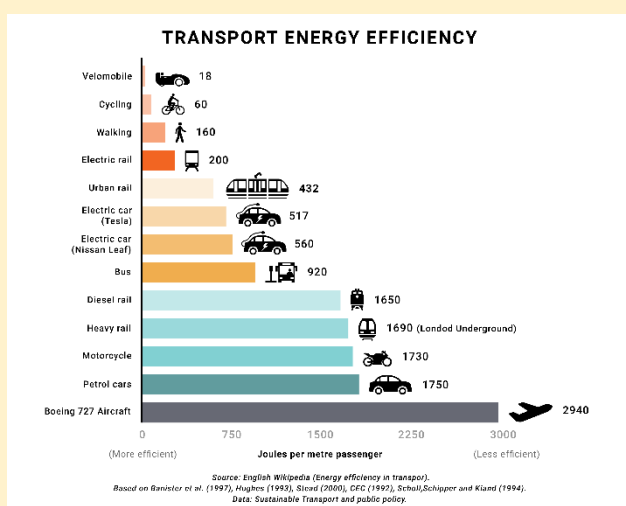


Adesso porta la bici sulla salita. Non di molto, di **due o tre metri**. Rivolgi la bici **dritta verso la discesa e inforcala**, senza sederti. Tende a scendere giù, vero? Tieni i freni leggermente tirati, e siediti sulla sella. **Freni tirati e piedi a terra.** Poi molla **leggermente i freni**, continuando a tenere **i piedi quasi a contatto con il terreno**. Scivola giù fino alla fine della discesa, e lascia che la spinta ti porti.

Torna su e giù, come quando da bambini si andava su e giù dallo scivolo, **finché non senti che ti diverti e sei tranquilla.**

Dormici su. Al cervello piace tornare con calma su quello che è successo! Oggi **gli sembrerà strano che si possa restare in equilibrio senza avere i piedi ben piantati a terra**, ma dormendoci su si accorgerà che è possibile e perfino divertente!

➤ STEP 3: IL MOTORE PIÙ EFFICIENTE CHE CI SIA



Una persona che pedala diventa **il veicolo più efficiente che ci sia**. E questo superpotere è a tua disposizione, dista da te solo quest'ultimo step.

Torna alla tua discesa, giocaci un po' come nello step 2.

Dopo qualche volta, torna su. Siediti sulla sella, guarda dritto davanti a te. **Lasciati scivolare**, e quando sei **a metà discesa appoggia i piedi sui pedali**. Quando finisce la discesa, riporta i piedi a terra.

Fallo due o tre volte.

Alla quarta volta, quando il movimento della discesa comincia ad esaurirsi, **dai un colpo di pedale** o due. Sono **le tue prime pedalate!**

Complimenti! Forse non ti sentirai così tranquilla da darne di più, ma non temere. Ripeti l'esercizio qualche volta, poi fatti i complimenti e riporta la bici a dormire. **Nei prossimi giorni torna sulla tua discesa** e giocaci un po', sali e lasciati scivolare giù sempre mantenendo **controllo e tranquillità**.

Se ti è di aiuto per essere più tranquilla, mettiti addosso un po' di protezioni: un casco, le gomitiere, le ginocchiere, e tieni vestiti lunghi così se dovessi cadere non ti farai neanche un graffio.

Ripetendo questi esercizi per qualche giorno, senza fretta e senza ansia da prestazione, il tuo corpo e la tua mente acquisiranno il concetto dell'equilibrio della bicicletta prima che tu te ne accorga! Al momento giusto ti verrà fatto istintivamente di pedalare e scoprirai che lo sai fare!

Da qui a governare la bici in strada, in città, con il traffico magari un po' ce ne passa, ma è un eccellente passo avanti per incrementare la tua libertà e autonomia di trasporto!

[Torna alle risorse](#)