
InBici

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

LA SCELTA DELLA TACCHETTA SHIMANO SPD-SL GIUSTA PER TE

Maurizio Rocchi · Tuesday, December 8th, 2020

fonte RideShimanoMagazine – www.rideshimano.com

I pedali e le tacchette Shimano SPD-SL per il ciclismo su strada sono una scelta popolare tra i ciclisti professionisti e amatori grazie alla loro piattaforma stabile, facilità d'uso e prestazioni di lunga durata. Le tacchette larghe a basso profilo distribuiscono uniformemente la forza e consentono facilmente di camminarci senza la necessità di trasportare speciali coperture per tacchette per la sosta caffè di metà uscita.

Ci sono tre diversi modelli di tacchette Shimano SPD-SL tra cui scegliere che sono contraddistinti da colori: **giallo, rosso e blu**. Ciascuna delle tacchette ha caratteristiche proprie, uniche e differenti, tra cui diverse possibilità di movimento e diversi punti di articolazione; sono state però tutte progettate tenendo presente la biomeccanica del ciclista.



CHE COS'È IL MOVIMENTO DELLA TACCHETTA?

Il principale fattore di differenziazione tra le tre tipologie di tacchette Shimano è la **diversa possibilità di gioco** consentita da ciascuna. **Per gioco della tacchetta s'intende il movimento avanti e indietro del piede mentre sei agganciato ed è essenzialmente quanto puoi puntare le dita dei piedi a sinistra o a destra mentre la scarpa è attaccata al pedale.** Diversi livelli di movimento aiutano ad adattarsi a diversi stili di guida o aiutano a risolvere problemi biomeccanici come mancanza di flessibilità, lesioni passate o dolore al ginocchio. Il gioco della tacchetta può aiutare a ridurre lo stress sulle articolazioni e rendere più confortevole il movimento della pedalata, ma può anche provocare una sensazione di trasferimento di potenza leggermente inferiore se il piede si muove troppo.

Anche **la posizione neutra del piede** è importante da capire prima di selezionare e installare la tacchetta SPD-SL giusta per te. La posizione neutra del piede è definita come l'angolo più naturale o più efficiente durante la pedalata. **Per alcuni atleti significa che entrambi i piedi puntano perfettamente in avanti. Per altri, le dita dei piedi puntano naturalmente verso l'interno o verso l'esterno.** Se hai avuto un infortunio su un lato del corpo, la tua posizione neutra potrebbe differire tra i tuoi piedi, tra sinistro e destro.

Indipendentemente dall'angolazione del piede, l'obiettivo è posizionare le tacchette in modo tale che la posizione neutra del piede cada al centro. **Ciò consente una quantità uniforme di gioco; inoltre la posizione neutra del piede aiuta a ridurre lo stress delle ginocchia e di altre articolazioni critiche.** Potrebbero essere necessari diversi passaggi prima di capire perfettamente la posizione, quindi prenditi il tuo tempo e fai piccole regolazioni della tacchetta secondo necessità.



TACCHETTE SPD-SL ROSSE – 0 GRADI DI MOVIMENTO

Le tacchette rosse SPD-SL non hanno gioco e sono fisse al 100%. Ciò le rende ideali per velocisti, atleti professionisti o persone che desiderano il trasferimento di potenza più efficiente possibile e non sono inclini al dolore al ginocchio. Ricordati che le tacchette rosse SPD-SL richiedono una conoscenza precisa della posizione ottimale delle tacchette e di essere a tuo agio nel regolare le tacchette in quella posizione.



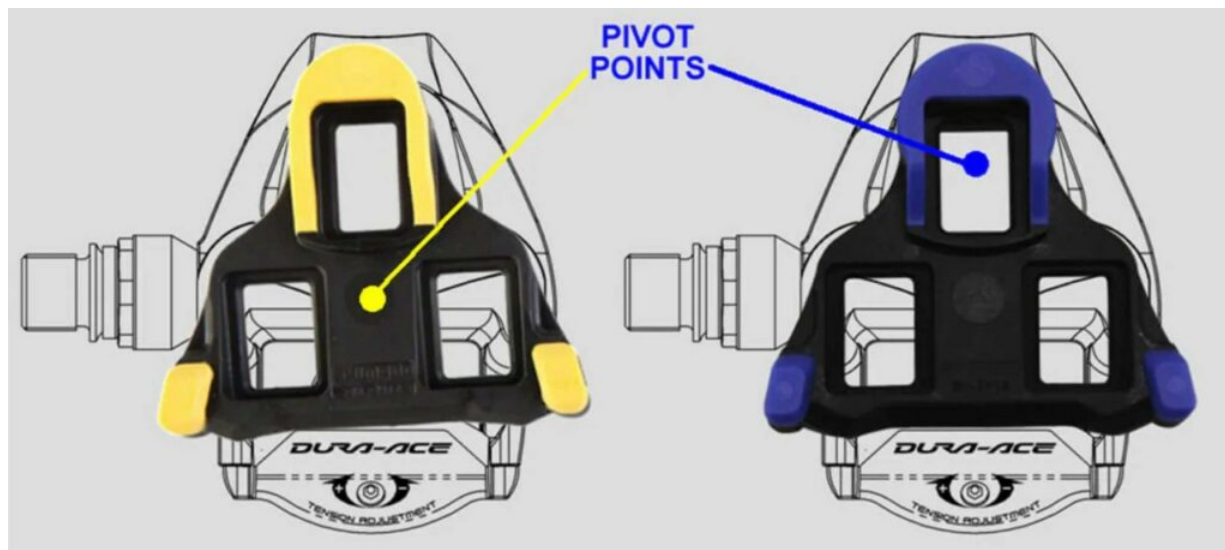
TACCHETTE SPD-SL BLU – 2 GRADI DI MOVIMENTO

Le tacchette blu SPD-SL sono la più recente opzione di tacchette Shimano e sono una via di mezzo tra il giallo e il rosso. Le tacchette blu hanno due gradi di gioco (un grado in ogni direzione) consentendo una piccola libertà di movimento pur offrendo un'elevata efficienza di pedalata. Il punto di articolazione del movimento si trova nella parte anteriore della tacchetta, il che elimina lo scorrimento laterale consentendo una piccola variazione di angolo dal punto di articolazione indietro verso il tallone.



TACCHETTE SPD-SL GIALLE – 6 GRADI DI MOVIMENTO

Le tacchette gialle SPD-SL sono forse le più popolari tra gli amatori, ma sono utilizzate da una vasta gamma di atleti. Sono caratterizzate da un movimento di sei gradi (tre gradi in ciascuna direzione) che consente la libera circolazione e un basso stress articolare. Il punto di articolazione del movimento si trova al centro della tacchetta, consentendo alle dita di puntare in più angolazioni. Questa vasta possibilità di gioco offre anche più spazio per gli errori durante il posizionamento delle tacchette. Se sei un neo-ciclista, se senti dolore al ginocchio, se hai meno flessibilità o semplicemente non sai da dove cominciare, le tacchette gialle Shimano sono la soluzione migliore.



Scegliere le tacchette giuste per la tua biomeccanica personale e lo stile di guida è un passaggio essenziale per la scelta e la regolazione delle scarpe da ciclismo. All'inizio può essere difficile, quindi chiedi aiuto al tuo negoziante di fiducia per determinare la giusta quantità di gioco e per capire come installare correttamente le tacchette per la posizione neutra del piede. Gli esperti di **Bike Fitting** sono un'altra grande risorsa che può aiutarti a decidere quali tacchette siano le più adatte a te.



fonte RideShimanoMagazine – www.rideshimano.com

This entry was posted on Tuesday, December 8th, 2020 at 7:33 am and is filed under [News](#), [STRADA](#), [TECNICA](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.

