

Tacchette a sgancio rapido

Regolare l'aggancio tra pedali e scarpe



Esistono numerose tabelle sulla regolazione dell'altezza sella, dell'avanzamento manubrio e così via, si parla invece poco dell'importanza della giusta regolazione delle tacchette sottosuola per una corretta pedalata.

Per chi non lo sapesse stiamo parlando delle placche metalliche presenti sotto le scarpe dabici che si agganciano ai pedali e che permettono lo sgancio con un piccolo movimento laterale.

E' possibile agire sulle tacchette in 2 direzioni, l'avanzamento e l'angolo di rotazione. Riguardo l'avanzamento delle tacchette la regola di base è allineare il centro della tacchetta con il metatarso del piede. Aiutatevi con un pennarello e fate numerose prove per capire quando il piede spinge esattamente sul metatarso, l'osso a cui sono attaccate le dita del piede.

Riguardo la rotazione da dare alla tacchetta, solitamente questa va messa esattamente perpendicolare all'asse del pedale, anche qui vi occorreranno alcune prove. La corretta angolazione è necessaria soprattutto per evitare sganci non voluti o la difficile esecuzione dello stesso. Una volta centrata la tacchetta sotto la scarpa salite in sella e agganciate il pedale. Verificate quindi di avere lo stesso angolo di movimento (senza che la scarpa si sganci) sia all'interno che all'esterno.

A questo punto non resta che fare identica la seconda scarpa e serrare accuratamente le viti di fissaggio alla scarpa.