

*Particolare di un telaio in fibra, il carbonio è uno dei materiali più utilizzati.*

## Indice

Introduzione.....	IX
Ringraziamenti.....	XI
<b>CAPITOLO 1</b>	<b>1</b>
Il telaio	2
Sezioni del telaio.....	2
I materiali .....	22
Leggere le tabelle .....	53
<b>CAPITOLO 2</b>	<b>55</b>
La Geometria	56
Misure, parliamo la stessa lingua?.....	56
Tradizionale o sloping .....	58
Come si misura il telaio.....	65
Fattore Q, fattore U e fattore A.....	66
La linea di catena .....	67
Su misura: sì o no? .....	67
La biomeccanica .....	69
Le misure da donna .....	81
Posizionarsi sulla bici .....	83
<b>CAPITOLO 3</b>	<b>95</b>
I componenti	96
Introduzione.....	96
Reparto trasmissione .....	96
Le ruote .....	162
Il manubrio.....	187

La sella .....	203
Gli accessori .....	209
<b>CAPITOLO 4</b>	<b>215</b>
<b>Guida all'acquisto</b>	<b>216</b>
Scelte di spesa .....	216
Acquistare il telaio.....	218
La geometria più adatta.....	221
Acquistare i componenti .....	224
Comprare una bici usata.....	228
<b>CAPITOLO 5</b>	<b>233</b>
<b>Usare la bicicletta</b>	<b>234</b>
Utilizzare i rapporti.....	234
Curvare .....	242
Frenare.....	244
Impugnare il manubrio.....	247
Pedalare in gruppo .....	248
Manutenzione della bicicletta .....	251
<b>Glossario</b>	<b>258</b>