

Le bici senza pedali servono davvero per imparare ad andare in bici da piccoli?

Alla fine la vera domanda che i genitori normalmente si pongono è però questa: le bici senza pedali servono davvero per imparare ad andare in bici da piccoli? Bisogna fare un passo indietro e ripensare al modo in cui abbiamo imparato ad andare in bicicletta. Normalmente **si passa dal**



triciclo alla bici con le rotelle da cui poi si tolgono appunto le rotelle.

Questa progressione comporta di solito due cose, una positiva e una negativa: la prima è che i bambini imparano da subito a usare in modo indipendente le braccia (per guidare) e le gambe (per spingere il triciclo o la bici con le rotelle); la seconda è che **i bambini non sviluppano in modo anticipato il senso dell'equilibrio sulla bicicletta.**

Cos'è una balance bike, vantaggi e caratteristiche

Le Balance Bike sono biciclette senza pedali pensate per i bambini dai 18 mesi ai 5 anni; leggere, facili da spostare e da guidare, grazie a maneggevolezza ed ergonomia, sono pensate per insegnare ai bambini le tecniche di bilanciamento e di equilibrio necessarie per imparare poi a pedalare, senza ulteriori ausili. Molto diffuse nel Nord Europa già da qualche anno, le balance bike sono un'alternativa valida al passeggio durante le passeggiate con la famiglia. Ma hanno anche numerosi altri vantaggi, in termini di acquisizione di autonomia e di abilità motorie.

I principali vantaggi sono:

La velocità non è mai elevata.

Il bambino impara a mantenere l'equilibrio in modo spontaneo e senza sforzi ed è indipendente dai genitori.

Il bambino prende confidenza con i pedali. Sono pratiche per passeggiare, il bambino segue i genitori da solo.

Poco ingombranti, facili da trasportare a mano, in spalla o da caricare in auto.

Si possono usare quasi ovunque (asfalto, prati, strade sterrate ghiaiosa, terra battuta,...), non hanno elementi che impediscano il movimento o che si incastrino.

Non hanno molti accessori come parafanghi, portapacchi e cestino, ai bimbi piacciono, lo vedono come un gioco e li fa avvicinare alla bici.

Manutenzione quasi inesistente.

Il prezzo è in media abbastanza basso.



Balance Bike Cycling Evolution

Balance bike: cosa sono le bici senza pedali e senza rotelle

Le balance bike, o bici senza pedali né rotelle, sono biciclette che non prevedono né tutta la trasmissione (pedali, pedivelle, corone e catena) né tantomeno le rotelle per mantenere in equilibrio bici e bambino



evitando le cadute.

In pratica ci sono: un telaio, due ruote, una sella e un manubrio.

La progressione avviene con il bambino che, seduto sulla sella, spinge la bici con i piedi. Motivo per il quale sono anche chiamate push bike (biciclette a spinta) o run bike (biciclette con cui correre).

Come sono fatte le bici senza pedali

Indipendentemente dalle marche, ci sono alcune caratteristiche comuni tra tutte le bici senza pedali. Il telaio innanzitutto è normalmente in legno, alluminio o plastica. Quelle in legno danno una sensazione di naturalezza e leggerezza. Tuttavia, spesso lo sterzo è poco saldo, perché fissato con una lunga vite e anche altri snodi del telaio, per esempio quello con i forcellini posteriori o la stessa forcella anteriore, risultano un po' ballerini. **Le balance bike in alluminio sono quelle più simili a una bici vera e propria**, al netto delle differenze di qualità costruttiva tra una marca e l'altra, sono leggere e normalmente durature, tanto che spesso passano dal figlio maggiore al fratellino oppure vengono passate ad amici e conoscenti. Quelle in plastica infine sono l'entry level della categoria, più simili a giocattoli che a vere e proprie bici, più inclini alla rottura e, spesso, anche meno guidabili. Poi ci sono le ruote, che per lo più sono simili a quelle di una vera bicicletta ma spesso sono anche "piene", quindi più rigide, pesanti e con meno ammortizzazione. Ma questa è una caratteristica con meno conseguenze sullo sviluppo delle abilità in bici dei bambini. Infine, nella stragrande maggioranza dei casi, **le balance bike non hanno i freni**, lasciando che il bambino arresti la bici appoggiando i piedi.

Bilanciamento corretto

Basta guardare un bambino su una bici con le rotelle: quando curva **le rotelle frenano la naturale inclinazione del mezzo** e i bambini tendono a compensare la leva della rotella spostando il peso dall'altra parte, cioè all'esterno. Cosa che è contro-intuitiva e contraria a quanto accade in sella a una bici normale senza rotelle. Quando si sterza a sinistra (per esempio) si porta il peso a sinistra e si inclina il corpo nella stessa direzione, puntando spalle e testa verso dove si vuole condurre la bici. Insomma, con le bici a rotelle i genitori sono contenti perché si riduce il rischio di cadute **ma i bambini imparano ad andare in bici in modo scorretto**, posticipando a quando toglieranno le rotelle l'acquisizione dell'equilibrio e del bilanciamento corretti in bicicletta.

I vantaggi nella crescita

E poi?

E poi, quando il bambino sarà cresciuto, si tratterà di metterlo su una bici con i pedali ma metà del "problema" sarà già risolto: su una bici normale con i pedali il bambino non dovrà imparare l'equilibrio e il bilanciamento sulle due ruote, perché è già stato acquisito sulla balance bike, e dovrà "solo" imparare a pedalare, con il vantaggio però di **non andare in panico quando sente che nessuno lo tiene in equilibrio** (perché questo è il trucco che tutti abbiamo usato per insegnare ai nostri figli ad andare in bicicletta). È anche per questo motivo che in molto le chiamano pre-bike, biciclette propedeutiche alla bici vera e propria.



Contattaci

Comitato Provinciale Treviso
Federazione Ciclistica Italiana

V.le della Repubblica, 22
Centro Direzionale San Giorgio
31050 VILLORBA (TV)
Tel. cell. 3456070833

<http://www.fcitreviso.com>

<https://www.facebook.com/FCITreviso/>

