

#### **4.- LA INDUMENTÀRIA**

Per passejar qualsevol dia en bicicleta no és necessària una indumentària especial. Només cal tenir cura de cenyir els pantalons als turmells amb una pinça per evitar enganxar-se'ls amb la cadena i tacar-los de greix, i procurar dur una roba còmoda, adient amb el clima imperant.

Per contra, si volem practicar el ciclisme molt sovint, cal emprar una roba específica que compleixi els següents requisits:

**...la roba per anar en bicicleta ha de ser:**

- **Lleugera** de pes perquè no signifiqui una major càrrega de treball.
- **Ajustada** al cos perquè no augmenti la resistència a l'aire pel fregament.
- **Resistent** a les caigudes i enganxades.
- **Vistosa** per tal de cridar l'atenció dels automobilistes.
- **Fàcil de rentar** a causa de l'oli, quitrà i fang de la carretera.
- **Transpirable** a la suor i protectora del vent i el fred
- **Hipoal·lèrgica i protectora** de la pell i parts del cos sensibles al fregament.

Les peces de roba específiques per practicar el ciclisme són:

- **Les Sabatilles** han de ser de sola rígida per millorar la projecció de la força muscular de les cames cap als pedals. Per tal d'aprofitar tota la força, les sabatilles es fixen als pedals mitjançant un mecanisme de subjecció automàtica, o bé de tipus mecànic (clips). Per recolzar correctament el peu sobre el pedal consulteu la figura de la pàgina 6.
- **Els Culots** o pantalons curts van ajustats fins a  $\frac{3}{4}$  parts de la cama per protegir del fregament. A més, porten una badana per protegir l'entrecreix de la suor i el constant fregament amb el selló. A l'hivern s'utilitzen culots llargs tèrmics.
- **Els guants** són de badana de pell per absorbir la suor i protegir de les caigudes. Porten les falanges dels dits descobertes per tal de millorar el tacte en la conducció. A l'hivern s'utilitzen guants tèrmics.
- **El Mallot** va molt ajustat al cos. Porta tres butxaques a l'esquena per dur l'avitallament que s'ha de menjar durant la pedalada. És de colors molt vistosos per cridar l'atenció dels automobilistes i de vegades porten peces refractants. A l'estiu, per protegir-nos del vent a les baixades, és molt corrent dur un paper de diari sota el mallot. A l'hivern s'empren teixits especials per protegir-nos del vent fred, tenint en compte que al mateix temps, siguin transpirables a la suor.
- **El Casc protector** és de materials molt lleugers i de gran capacitat d'absorció d'impactes. A més, ha d'estar molt ben ventilat per afavorir la termoregulació de la cavitat cranial i evitar el perillós cop de calor. A l'hivern és convenient dur una gorra per protegir les orelles de les baixes temperatures.