

Sport freestyle – Bike: Level 1 – Frenare

Non è sempre facile frenare su un trail. I sassi disseminati sul percorso possono rendere il percorso molto esigente e ci vuole non poca esperienza per riuscire a cavarsela bene in ogni situazione. Qualche consiglio utile.

Il freno anteriore possiede circa il 70% della forza di frenata mentre quello posteriore circa il 30%. Per questo motivo è fondamentale sviluppare un buon feeling con il freno anteriore.

Se frenando si sposta il peso dietro alla sella, si può sfruttare al meglio la forza della frenata ed evitare così di volare in avanti.

Sul terreno irregolare o bagnato occorre procedere con cautela quando si frena. Su un terreno scivoloso bisogna ridurre la forza di frenata del freno anteriore ed evitare che la ruota si blocchi durante la frenata. Con la ruota bloccata lo spazio di frenata si allunga e si rovina il trail.

Osservazione: se una discesa ripida incute timore e ci si accorge che frenare diventa difficile, per evitare brutte cadute è buona regola scendere dalla bici e camminare per qualche metro.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO