

Sport freestyle – Bike: Level 1 – Cambio marce

Mantenere la velocità anche in salita presuppone una buona padronanza del cambio marce. Qualche consiglio per riuscire a cambiare marcia al momento giusto e preservare così la catena.

Per andare sempre alla stessa velocità, bisogna saper prevedere e cambiare marcia al momento giusto. Prima di una salita o di una discesa, è importante cambiare marcia per tempo così da affrontare con slancio il cambiamento.

Cambiare marcia su un pendio è molto più difficile e non fa bene al blocco delle marce. Più velocemente si pedala, più rapidamente si compie il cambio di marcia. È meglio dunque cambiare marcia quando si è su un terreno pianeggiante piuttosto che su un pendio, perché così la catena è meno sotto pressione.

Se capita tuttavia di dovere cambiare marcia su un pendio, si consiglia di ridurre la pressione sul pedale. Se durante il cambio si sente che la catena produce un rumore forte significa che la pressione su di essa è troppo forte. Se ci si abitua a cambiare marcia correttamente si può prolungare la durata d'utilizzo della catena.

Evitare che la catena si collochi di traverso tra le due ruote. Questo movimento la rovina e la porta a spezzarsi più facilmente perché ha bisogno di molta più potenza laddove incontra resistenza.

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO