

# Sport freestyle – Bike: Level 2 – Scalare la montagna

**Per «scalare» una montagna, non solo si ha bisogno di forza e condizione, ma anche di una buona preparazione mentale. Se la scalata è lunga, si consiglia di compierla a piccole tappe.**

Sulle lunghe salite è molto importante mantenere una pedalata e un respiro costanti. La scelta della marcia e il ritmo della pedalata sono fondamentali.

Ogni tanto bisogna scalare marcia e diminuire la potenza della pedalata. Questo permette al corpo di rilassarsi, alla schiena e ai muscoli delle gambe di recuperare e con una gabbia toracica distesa si respira molto meglio.

Durante le salite ripide il baricentro va posizionato in avanti per esercitare una maggiore pressione sulla ruota anteriore. Bisogna dunque scivolare verso la parte anteriore della sella, rimanendo sempre seduti per continuare a esercitare una pressione anche sulla ruota posteriore.

Nei passaggi veramente molto ripidi ci si può aiutare esercitando una pressione con i gomiti verso il basso spingendo sul manubrio. In questo modo si evita che la ruota anteriore si alzi e quella posteriore slitti.

---

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**