

# Pumptrack: Pump coordinato

**Questo esercizio abbina l'azione delle braccia e delle gambe. I movimenti devono essere sincronizzati per ottenere la velocità massima all'uscita di un dosso.**

In salita, alleggerire dapprima la ruota anteriore piegando le braccia e poi quella posteriore piegando le gambe. All'inizio della discesa, esercitare una pressione sulla ruota anteriore tendendo le braccia, poi sulla ruota posteriore tendendo le gambe per accelerare al massimo.



**Osservazione:** spostando il baricentro avanti e indietro si accresce l'accelerazione.

## Varianti

- Chi riesce a raggiungere il punto più lontano dopo l'uscita?
- Chi esce il più rapidamente possibile dall'ultimo dosso?
- Chi riesce ad effettuare un giro completo pompando con le braccia e con le gambe

---

Fonte: Stéphane Gremaud, capodisciplina G+S Ciclismo, Pete Stutz, responsabile Sport di massa, Swiss Cycling



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO