

## BMX: Su una sola ruota

L'obiettivo di questo esercizio è di rimanere in equilibrio sulla ruota posteriore. I partecipanti possono esercitarsi anche su una bicicletta classica.

Scegliere un terreno leggermente in pendenza. Trasferire il proprio peso sulla ruota posteriore, sollevare quella anteriore e tendere le gambe. Se la ruota anteriore si solleva troppo, premere leggermente il freno posteriore; se invece accade il contrario tendere maggiormente le gambe. Chi rimane più a lungo in questa posizione?



**Attenzione** – Eseguire l'esercizio con un paio di scarpe normali che rendono più facile un eventuale atterraggio all'indietro.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO