

## Andare in bicicletta – Basics 2: Pedalare in piedi

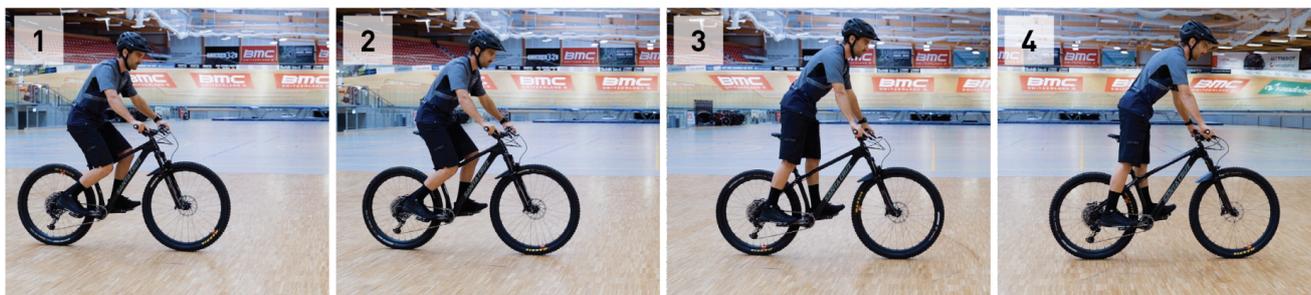
La pedalata in piedi è un movimento molto importante, che torna utile in diverse circostanze. Andrebbe innanzi tutto allenata su un piazzale vuoto. La pedalata in piedi (chiamata anche pedalata attiva) viene utilizzata ad esempio sui pumptrack.

In una prima fase, occorre imparare ad alzarsi sui pedali in movimento. Poi si passa ad allenare la pedalata in piedi.

### Aspetti importanti

- Alzarsi sui pedali, ripartire il peso equamente sulle gambe, pedivelle orizzontali.
- Braccia e gambe sono quasi completamente distese, ma rilassate per poter reagire rapidamente.
- Baricentro sul tubo reggisella.
- Gomiti leggermente orientati verso l'esterno.
- Poco peso sul manubrio.
- Un dito su ciascun freno.
- Testa alta, sguardo in avanti nella direzione di marcia.

### Il movimento nel dettaglio



1. Spostare il peso in avanti, mantenendo il busto dritto.
2. Esercitare una pressione sul manubrio.
3. Alzarsi sui pedali.
4. Continuare a pedalare in piedi.

### Esercizi

- Pedalare in piedi lungo un percorso delimitato da coni.

- 1 fischio pedalare in piedi, 2 fischi pedalare da seduti e 3 fischi fermarsi e scendere dalla bici.
- Pedalare in piedi cercando di piegare la bicicletta lateralmente. Chi riesce a far oscillare la bici a ritmo, pedalando in fuorisella o, come dicono i francesi, «en danseuse»?

## Gioco

- [Curling umano](#)

---

Fonte: Tabea Ulmer (capoprogetto sport di massa presso Swiss Cycling), Daniela Keller (esperta G+S Ciclismo) e Flurin Dörig (responsabile della formazione presso Swiss Cycling Guide)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**