

Sport freestyle – Bike: Pumptrack – Manual

Grazie alla posizione manual si possono superare più dossi stando unicamente sulla ruota posteriore.

Per raggiungere la posizione manual bisogna spingere in alto la ruota anteriore sulla salita del dosso poi portare il peso sulla ruota posteriore trovando lo sweet spot.

Dopodiché, continuare a spingersi con le gambe per mantenere la velocità.

Nella posizione manual bisogna tenere sempre una o due dita sulla leva del freno posteriore. In questo modo chi si sbilancia troppo all'indietro può controllare l'equilibrio.

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO