

# Pumptrack: Curve rialzate

Oltre ai dossi, anche le curve permettono di aumentare la velocità. Questo esercizio spiega come affrontare una curva e quale posizione assumere (binomio: bici-corpo).



Entrare in una curva in mezzo alla pista. Inclinare la bicicletta e il corpo simultaneamente. Mantenere la traiettoria in mezzo alla curva. Rivolgere sempre lo sguardo verso la traiettoria desiderata e il più lontano

possibile.

## Varianti

### più difficile

- Aumentare progressivamente la velocità e l'inclinazione.
- Entrare nella curva nella parte superiore, uscire dalla curva nella parte inferiore.
- In piena velocità sollevare il pedale interno e appoggiare su quello esterno.

---

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