

Speciale 10 anni – Settimana in movimento: Sabato – Rampichino

Diverse tecniche di guida del rampichino, il modo in cui eseguirle e dove utilizzarle al meglio possono essere allenate ad esempio durante un'escursione. Questa raccolta di idee consente un allenamento di alta qualità destinato ai più avanzati ma anche a chi è interessato a ricevere consigli dai più esperti.

Consigli

((Icon Jugendliche-Erwachsene))

- Riscaldamento: è importante portare muscoli e circolazione a una buona temperatura per almeno cinque minuti prima di iniziare (saltellando ad esempio).
- Ritorno alla calma: dopo uno sforzo fisico è buona regola eseguire degli [esercizi di allungamento](#). Terminate la sessione di allenamento con [un rilassamento pronto all'uso](#).

Posizione di base (in piedi)

La posizione di base è neutra e viene utilizzata nella lezione come punto di partenza o sul terreno per riposarsi nei momenti in cui il terreno (in discesa) lo consente. La posizione di base consente di risparmiare energie rimanendo sempre pronti ad agire.

Punti chiave

- In piedi sui pedali, ripartire il peso equamente sulle gambe, tenendo le pedivelle orizzontali.
- Braccia e gambe sono quasi completamente distese, ma rilassate per poter reagire rapidamente.
- Baricentro centrale sulla pedaliera, anche vicino alla sella.
- Gomiti leggermente orientati all'esterno.
- Poco peso sul manubrio.
- Un dito su ciascun freno.
- Testa alta e sguardo in avanti nella direzione di marcia.

Salire/scendere di lato (tecnica di base)

La tecnica di base descrive la forma più facile per salire o scendere dal rampichino. Sebbene sia una tecnica molto semplice è consigliabile esercitarla spesso e soprattutto da entrambi i lati, per poterla poi usare sul terreno in tutta sicurezza e come automatismo.

Punti chiave salire

- Mettersi a lato della bici tenendo il manubrio con entrambi le mani (se necessario tenere il freno).
- Mettere un piede sul pedale, lasciare il freno, dare una spinta a terra con l'altro piede e far oscillare la gamba al di sopra della sella.
- Entrambi i piedi sui pedali, sedersi, pedalare.

Punti chiave scendere

- Frenare fino quasi a fermarsi.
- Staccarsi dalla sella, spostare il peso su un pedale.
- Staccare l'altro piede dal pedale, farlo oscillare dietro alla sella e poggiarlo a terra.
- Liberare e mettere a terra anche l'altro piede, prendere la bici con le due mani al manubrio o alla sella (se necessario tirare il freno).

Pedalare

Punti chiave

- Il ciclo della pedalata prevede pressione, punto morto inferiore, trazione, punto morto superiore.
- Pressione/Movimento verso il basso: spingere il piede in basso. Alla fine della fase di pressione tendere leggermente il piede per portare il pedale indietro.
- Punto morto inferiore/movimento all'indietro: con la punta del piede leggermente rivolta in basso tirare all'indietro.
- Trazione/Movimento verso l'alto: tirare verso l'alto con la gamba, alla fine sollevare la punta del piede per avviare il movimento di spinta.
- Punto morto su/movimento in avanti: nel punto più alto abbassare leggermente il tallone e spingere il piede in avanti.
- Frequenza di pedalata (circa 80-110 U/min.).

Frenare

La lunghezza della frenata dipende fra l'altro da fondo, velocità, forza di frenata, posizione del corpo, pneumatici e capacità. Ogni allenamento in questo ambito ha lo scopo di sensibilizzare su tutti questi fattori e di automatizzare i movimenti.

Si deve fare particolare attenzione a una corretta posizione del baricentro e a un uso dosato dei freni.

Punti chiave

- Massimo due dita sul freno (ideale sarebbe usare l'indice).
- Dosare la frenata, normalmente si utilizzano entrambe i freni.
- Durante la frenata spostare il baricentro in basso/leggermente indietro (in modo adeguato alla frenata).
- Baricentro indietro quanto basta, ma non troppo, per mantenere la pressione sulla ruota anteriore.
- Braccia e gambe leggermente flesse, tensione adeguata per poter compensare le forze della frenata.
- Abbassare il tallone per aumentare la pressione sulla ruota posteriore e riuscire ad «ammortizzare» la spinta in avanti.
- Appena finita la frenata riportare il baricentro nella posizione adatta alla situazione (posizione di base o trail).

Partenza in salita

Questa tecnica consente di partire su una salita ripida.

Punti chiave

- Se possibile disporre la bici perpendicolare rispetto al pendio.
- Piede a monte a terra, seduti sulla punta della sella.
- Piede a valle sul pedale, che si trova a ore una.
- Tronco basso verso il manubrio (impedisce che si sollevi il manubrio).
- Sguardo in avanti: Spingere con il piede a terra e iniziare a pedalare. Mettere subito il piede a monte sul pedale e continuare a pedalare.
- Sguardo a monte nella direzione di marcia, disporre la bici verso monte.

Maggiori informazioni

Tecniche e resistenza

- [Tutte le tecniche](#)
- [Esercizi per allenare la resistenza](#) (pdf)

Itinerari in Svizzera

- Percorsi per mountainbike: [SvizzeraMobile](#)
- Bicicletta e rampichino: [My Switzerland](#)

Fonte: [Articolo | Tema del mese 03/2021: Speciale 10 anni: Settimana in movimento](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO