

Pumptrack: Pump con le braccia

È possibile eseguire un giro di pista con la sola forza delle braccia. Questo esercizio si concentra sui movimenti di «flessione-spinta» al momento giusto.

In salita, alleggerire la bicicletta piegando le braccia. All'inizio della discesa, spingere le braccia in avanti per accelerare.



Osservazione: Cominciare utilizzando l'ultimo dosso prima dell'uscita della pista. Poi aggiungere uno o più dossi «indietreggiando» rispetto all'uscita.

Varianti

- Chi riesce a raggiungere il punto più lontano dopo l'uscita?
- Chi esce il più rapidamente possibile dall'ultimo dosso?
- Chi riesce ad effettuare un giro completo unicamente con le braccia?

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