Pumptrack: Pump con le gambe

I pedali assumono un'altra funzione su un pumptrack. Servono da supporto quando ci si ritrova a spingere con le gambe su un dosso.

In salita alleggerire la bicicletta piegando le gambe. All'inizio della discesa, spingere sui pedali con le gambe.

Osservazione: Cominciare utilizzando l'ultimo dosso prima dell'uscita della pista. Poi aggiungere uno o due 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 pompando unicamente con le gambe?

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