

# Sport freestyle – Bike: Level 3 – Manual

**Il manual è una base importante per molti moves sulla bici. Ma attenzione, perché non è così semplice.**

Per raggiungere la posizione manual bisogna spingere in alto la ruota anteriore quando si è sul dosso (in salita). Dopodiché portare il peso sulla ruota posteriore trovando lo sweet spot. Poi continuare a spingersi con le gambe per mantenere la velocità.

Nella posizione manual una o due dita sono sempre sulla leva del freno posteriore per controllare l'equilibrio nel caso in cui ci si sbilanciasse troppo all'indietro.

---

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**