

Sport freestyle – Bike: Pumptrack – Pompare

L'obiettivo in un pumptrack è di creare velocità senza pedalare ma tramite le oscillazioni del corpo eseguite per superare le onde e le curve del track.

Quando la ruota anteriore sale sul dosso rilassare le braccia piegandole, quando scende dal dosso stendere le braccia per fare pressione sulla ruota anteriore. ,

Stessa cosa con le gambe. Quando la ruota posteriore sale sul dosso, rilassarle, mentre quando scende dal dosso stenderle per fare pressione sulla ruota posteriore.

Riassumendo: alleggerire la ruota anteriore piegando le braccia e poi la ruota posteriore piegando le gambe. La stessa cosa vale per la discesa dal dosso: prima si tendono le braccia e poi le gambe. Per migliorare l'oscillazione si può spostare il baricentro del corpo in avanti e indietro.

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO