

# Rampichino – Tecniche di guida: 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 nodali

- 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 vicine 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.

---

Fonte: Keller, L. (2017). Ciclismo: Rampichino. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPD



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPD