

Rampichino – Tecniche di guida: Posizione attiva

A differenza di quella di base la posizione attiva viene utilizzata su terreno impegnativo. Di conseguenza nell'insegnarla si dedica l'attenzione non più a scioltezza e rilassamento, ma a una maggiore capacità di agire e reagire.

La posizione attiva è decisamente più dinamica di quella di base, ma richiede anche più forza. Dovrebbe quindi essere usata solo dove è davvero necessario, ovvero su terreno scosceso.

Punti nodali

- In piedi sui pedali, ripartire il peso equamente sulle gambe, tenendo le pedivelle orizzontali.
- Baricentro adattato alla pendenza, da centrale a leggermente spostato indietro.
- Braccia e gambe leggermente flesse, tronco leggermente inclinato verso il manubrio.
- Gomiti leggermente orientati all'esterno.
- Sguardo in avanti nella direzione di marcia.
- Un dito su ciascun freno.

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