

Rampichino – Tecniche di guida: Pedalare

La pedalata è la principale propulsione per il rampichino. Di seguito descriviamo le nozioni di base per una pedalata efficiente e rotonda.

Punti nodali

- Il ciclo della pedalata prevede pressione, punto morto inferiore, trazione, punto morto superiore.
Pressione/Movimento verso il basso: Spingere il piede in basso. Alla fine della fase di pressione tendere leggermente il piede per portare il pedale indietro.
Punto morto inferiore/movimento all'indietro: Con la punta del piede leggermente rivolta in basso tirare all'indietro.
Trazione/Movimento verso l'alto: Tirare verso l'alto con la gamba, alla fine sollevare la punta del piede per avviare il movimento di spinta.
Punto morto su/movimento in avanti: Nel punto più alto abbassare leggermente il tallone e spingere il piede in avanti.
- Frequenza di pedalata (circa 80-110 U/min.), a seconda della pendenza e del fondo.

Fonte: Keller, L. (2017). Ciclismo: Rampichino. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP0



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP0