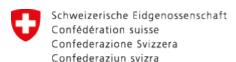
Rampichino - Tecniche di guida: Cambiare

Ci sono molti sistemi diversi di cambio, a volte diversi da usare, ma le regole fondamentali valgono per tutti i sistemi. Lo scopo di ogni esercizio dovrebbe essere quello di imparare a conoscere il cambio e usarlo in modo intuitivo.

Punti nodali

- Mentre si cambia ridurre la tensione sulla catena (pressione sui pedali) continuando però a pedalare.
- Anticipare, cambiare i rapporti per tempo.
- Con la corona (davanti) si fa una scelta di massima, con i pignoni (cassetta posteriore) si seleziona con maggiore precisione il rapporto.

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



Ufficio federale dello sport UFSPO