Rampichino – Tecniche di guida: Pedalare in piedi

La pedalata in piedi ha due vantaggi. Da un lato garantisce un cambiamento rispetto alla posizione in piedi e può quindi consentire di sciogliere i muscoli e rilassare i glutei, dall'altro consente un energico avvio di pedalata e viene pertanto utilizzata per scatti e pedalata di forza.

Ci si alza sui pedali anche su terreno sconnesso quando non è più possibile pedalare stando seduti in sella. Pedalare in piedi consente una maggiore libertà di movimento.

Punti nodali

- Pedalare in piedi.
- Far oscillare la bici sotto al corpo a destra e a sinistra.
- Piede sinistro in basso piegare la bicicletta a destra, piede destro in basso bicicletta a sinistra.
- Il tronco resta diritto e quasi non si muove. Sostenere con le braccia l'oscillazione della bici.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO