

# Rampichino – Tecniche di guida: Frenare

La lunghezza della frenata dipende fra l'altro da fondo, velocità, forza di frenata, posizione del corpo, pneumatici e capacità. Ogni allenamento in questo ambito ha lo scopo di sensibilizzare su tutti questi fattori e di automatizzare i movimenti. Si deve fare particolare attenzione a una corretta posizione del baricentro e a un uso dosato dei freni.

## Punti nodali

- Uno o massimo due dita sulla leva del freno (ottimale sarebbe usare l'indice).
- Dosare la frenata, normalmente si utilizzano entrambe i freni.
- Durante la frenata spostare il baricentro in basso/leggermente indietro (in modo adeguato alla frenata).
- Baricentro indietro quanto basta, ma non troppo, per mantenere la pressione sulla ruota anteriore.
- Braccia e gambe leggermente flesse, tensione adeguata per poter compensare le forze della frenata.
- Abbassare il tallone per aumentare la pressione sulla ruota posteriore e riuscire ad «ammortizzare» la spinta in avanti.
- Appena finita la frenata riportare il baricentro nella posizione adatta alla situazione ([posizione di base](#) o [trail](#)).

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP