

Rampichino – Tecniche di guida: Surf/Manual

Parlando di surf/manual ci si riferisce alla posizione sulla ruota posteriore, in piedi e senza pedalare. Con surf si indica il percorrere brevi passaggi sulla ruota posteriore, ad es. alvei di torrente su un sentiero single track, mentre se si surfa su una distanza maggiore si parla di manual. In particolare questa tecnica è molto impegnativa e richiede parecchio esercizio.

Punti nodali

- Avvicinamento nella posizione di base.
- Sguardo rivolto in avanti.
- Prendere slancio, flettere braccia e gambe, tronco verso il manubrio.
- Distensione esplosiva di braccia e gambe, spostamento del baricentro del corpo all'indietro in basso.
- Trovare lo «sweet spot» in cui la bici è bilanciata, con il baricentro del corpo più o meno sul mozzo della ruota posteriore.
- La bici viene tenuta in equilibrio attraverso le anche – tramite distensione e flessione delle gambe (ginocchia) e con un abile dosaggio dell'uso del freno posteriore.
- Le braccia restano quasi del tutto distese!
- Un dito resta sempre sul freno posteriore!

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