Rampichino – Tecniche di guida: Surplace

Un buon senso dell'equilibrio è la base per acquisire molte tecniche necessarie per progredire, per cui l'allenamento di questo elemento dovrebbe essere parte integrante di ogni allenamento della tecnica. Attenzione; l'equilibrio non è mai eccessivo. Anche con i più bravi c'è sempre potenziale di miglioramento!

Punti nodali

- Si parte dalla posizione di base.
- Spostare il baricentro del corpo leggermente in avanti in modo da aumentare la pressione sulla ruota anteriore.
- Spostare il manubrio a destra o a sinistra.
- Mantenere l'equilibrio esercitando una pressione sui pedali e frenando.
- Piegare la bicicletta dal lato in cui si trova la ruota anteriore. Usare la sella contro le cosce come quinto punto di appoggio → ulteriore stabilità.

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