

Mountainbike: Ora ti fermo!

Per chi pratica il mountainbike è molto importante saper frenare rapidamente. Una capacità che questo esercizio permette di allenare in modo ludico e in coppia.

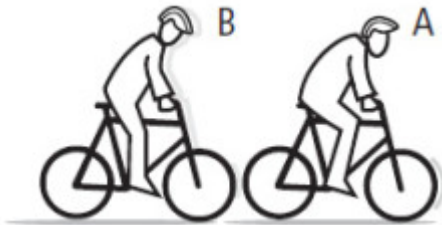


Immagine: upi

A e B pedalano uno davanti all'altro, pronti a frenare. B avanza mantenendosi vicinissimo alla ruota anteriore della bici di A. Questi cerca di arrestare B con frenate brusche e variazioni di ritmo.

Variante

A è in grado di procedere così lentamente da costringere B a mettere i piedi a terra?

Fonte: [upi – Ufficio prevenzione infortuni](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO