

Mountainbike: Lesto...freno

In questo esercizio i ciclisti imparano a frenare immediatamente. L'obiettivo di migliorare la capacità di reazione e ridurre il rischio di infortuni.



Immagine: upi

Gli allievi partono tutti insieme verso una linea tracciata sul terreno (in leggera discesa). Quando la ruota anteriore si trova sulla linea bisogna frenare. Freno più velocemente con il freno anteriore o posteriore? Oppure con entrambi contemporaneamente?

Varianti

- Chi riesce a frenare nel punto esatto? I ragazzi cercano di fermarsi sulla linea con la ruota anteriore (una volta partiti non possono più pedalare).
- Frenare su un pendio ripido: su un terreno scosceso il freno posteriore va allentato e bisogna frenare a piccole dosi con quello anteriore.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO