

ANCHE ABBASSATE: Spostate il bacino indietro e abbassate le anche mentre la pressione della frenata aumenta, in modo che il peso del corpo si eserciti più sui pedali che sul manubrio.

SQUARDO IN AVANTI: Guardate sempre di fronte a voi, mai in basso, affidandovi alla vostra visione periferica per monitorare la ruota anteriore.

POSIZIONE LEVE: Posizionare le leve dei freni sufficientemente in alto consente di abbassarvi sulla bici, aumentando il controllo, migliorando la posizione del corpo e la preparazione di qualsiasi eventuale manovra.

TALLONI IN BASSO: Mantenere i pedali sullo stesso livello ed i talloni abbassati vi consente di assorbire la frenata attraverso i vostri piedi, scaricando le braccia in modo che siano più rilassate e pronte a controllare il manubrio.

Discese controllate

Mentre correte giù da una discesa, dovete essere sempre preparati ad affrontare cunette, avvallamenti, rocce e radici affioranti. Minore è il loro impatto sul bilanciamento e sul controllo del mezzo, e più in fretta potete lasciarveli alle spalle. In tale situazione i talloni abbassati sono di grande aiuto.

Ogni volta che la bici salta o colpisce un ostacolo tende a decelerare, spingendo (relativamente) in avanti il peso del vostro corpo. Mantenendo i talloni verso il basso assorbirete la spinta inerziale aiutandovi anche grazie alle ginocchia flesse, così che la posizione relativa del corpo rimanga inalterata, così come il controllo del mezzo.

Stesso discorso per cunette, radici e quant'altro: talloni in giù, caviglie e ginocchia che assorbono gli impatti, e piede che scappa molto di meno anche se utilizzate dei pedali flat.

E non è finita qui. Considerando il vostro sistema locomotore – in questo caso "bicimotore" – ogni alterazione nell'assetto di un suo componente si tira dietro più o meno lievi modifiche nel



CONSIGLIO

Leggero è meglio: Se siete uno scalatore che ama spingere rapporti lunghi e pesanti, può essere difficile convertirsi a una pedalata più agile e leggera. "Mi sembra di non andare da nessuna parte", o "preferisco spingere che girare a vuoto" sono le obiezioni iniziali più frequenti. Ma con un po' di costanza, misurando la cadenza e accelerandola almeno di un po', già dopo un mese vi sorprenderete notando una minore stanchezza su distanze più lunghe.



Dosare la potenza senza strappi è fondamentale in salita su terreni sdruciolevoli.

Messa a punto

Come rendere più agevole migliorare la posizione e il lavoro dei piedi sui pedali

■ **Pedali flat** Utilizzare pedali SPD può rendere il vostro lavoro di piedi poco efficace, non foss'altro che il piede non scappa mai dal pedale e lo stinco resta bello intonso. Sia che usiate pedali flat che SPD, però, le forze che governano la pedalata sono le stesse, e una tecnica sbagliata fa sentire sempre e comunque i suoi effetti. Quindi, mentre mettete a punto il corretto posizionamento e movimento dei piedi, è meglio usare pedali flat come quelli in figura. Certo, all'inizio il piede scapperà da tutte le parti, ma una volta messa a punto la tecnica giusta le cose andranno molto meglio. A quel punto potrete tornare a utilizzare i pedali SPD.

■ **Sella bassa** Molti rider sono tentati dall'alzare la sella per massimizzare l'efficienza nelle lunghe salite. Alla fine, però, spesso ci si trova con punte dei piedi e polpacci doloranti senza che le prestazioni ne abbiano giovato granché. Molto meglio provare ad abbassare la sella e abbassare i talloni al culmine del colpo del pedale per ottenere la stessa estensione di movimento, e quindi la stessa potenza. Inoltre, in discesa è più facile spostare il peso all'indietro, sempre mantenendo i talloni puntati in basso per il massimo controllo.



"Talloni in giù, caviglie e ginocchia che assorbono gli impatti"

bilanciamento di tutti gli altri. I talloni verso il basso agevolano una posizione più arretrata del bacino, una rotazione verso l'alto delle leve dei freni e un conseguente innalzamento del torso e della testa, che ora tende naturalmente a guardare molto più in avanti che verso il basso.

Salite fluide

Un corretto posizionamento e lavoro di piedi incide molto anche in salita, sia in termini di fluidità nella pedalata che di efficacia nella trazione.

La prima cosa da fare è azzeccare la cadenza giusta, ovvero la frequenza di pedalata più adatta alla vostra potenza e alla morfologia della salita da

affrontare. La maggior parte dei ciclisti professionisti su strada tendono a stare in un range tra le 90 e le 110 pedalate al minuto (rpm), imitando la tecnica tutta agilità resa popolare dal grande Lance Armstrong.

L'idea è evitare di affaticarsi e andare in acido lattico minimizzando il lavoro delle fibre muscolari bianche veloci (che si stancano presto) e massimizzando quello delle fibre rosse a contrazione più lenta (più resistenti, a patto di alimentarle con sufficiente ossigeno). La maggior parte di noi ha più ➔