

FONDAMENTALI: POSIZIONAMENTO DEI PIEDI

Un corretto posizionamento dei piedi sui pedali è la base di qualunque tecnica. Metteteli a posto ora per rendere da subito le vostre escursioni più appaganti e divertenti.



USCITA CURVA: I pedali tornano a livellarsi dopo la curva prima di riprendere a pedalare con forza.

Comprendere fino in fondo i fondamentali tecnici della mountain bike consente di sviluppare le proprie abilità in modo totalmente nuovo. Non si tratta solo d'imparare manovre un po' diverse, ma piuttosto di rispettare sempre e comunque dei fondamentali tecnici che vi faranno pedalare più veloci, più fluidi e più sicuri sin da subito.

Le forze che governano il movimento della bici e del corpo che la cavalca sono enormi. Da quella centrifuga percepibile nelle curve veloci

"I fondamentali tecnici vi faranno pedalare più veloci, più fluidi e più sicuri da subito"

all'accelerazione del corpo in avanti rispetto alla bici in caso di frenata: conoscere e saper gestire queste forze impatta in modo determinante sulla qualità della vostra azione.

In questo senso, visto che le gambe sono molto più potenti delle braccia, la forza da esse sprigionata deve essere

incanalata nel modo giusto, sia per portarvi in cima alla montagna, che per aiutare a fermarvi ai piedi di essa. Un giusto posizionamento e un movimento bilanciato dei piedi è fondamentale in entrambe queste situazioni, come scoprirete continuando a leggere.

GINOCCHIO FLESSO: Per assorbire gli impatti nelle curve più strette o accidentate, riducete l'angolo del piede in modo che il ginocchio possa flettersi e assorbire le asperità trasmesse dal telaio.



TALLONE GIÙ: Gli sterrati più livellati e il lavoro delle sospensioni consentono al tallone del piede esterno di scendere più in basso della sua punta, permettendo una maggiore stabilità sul pedale.

PRESSIONE SUL PIEDE ESTERNO: Una volta entrati in curva, mettete il vostro peso sul pedale esterno mentre inclinate all'interno la bici. Così facendo vi garantirete un grip maggiore sulle gomme, abbassando al contempo il centro di gravità per un maggior controllo del mezzo.

ENTRATA IN CURVA: Arrivando a pedivelle livellate, cominciate ad abbassare il piede esterno spostando progressivamente il peso prima di entrare in curva.

Frenate in scarico

Quando tirate le leve dei freni, le ruote della bici cominciano a rallentare la loro rotazione, rallentando il movimento lineare della bicicletta, mentre il vostro corpo segue l'inerzia e tende a scappare in avanti, con solo le mani e i piedi a contrastare questo movimento relativo. Se i piedi sono orizzontali, la pressione del corpo si eserciterà soprattutto attraverso le mani schiacciate

contro il manubrio, con diverse spiacevoli conseguenze. Primo: una minore stabilità, visto l'improvviso e poderoso spostamento di carico sull'anteriore. Secondo: una posizione del corpo scorretta e troppo avanzata. Terzo: il peso inerziale che incide quasi esclusivamente sul manubrio attraverso le vostre braccia rende più difficile e faticoso sterzare e controllare la bici.

La soluzione a tutti questi



CONSIGLIO

Salva-polsi: Abbassare i talloni caricando il peso all'indietro in discesa consente di evitare che, in caso di frenata, tutto il momento inerziale si scarichi sui vostri polsi.

problemi è semplice: specialmente in discesa, abbassate i talloni, alzate leggermente il busto e indietreggiate il fondoschiena rispetto alla sella.

Quando frenate, abbassate ulteriormente i talloni, in modo che la forza inerziale si scarichi attraverso i vostri piedi. Se non avete mai provato a farlo, provate subito: potrebbe rappresentare una vera e propria rivelazione. ➔