

PETTO VERSO IN BASSO: Portatevi in punta di sella e spingete il petto in basso e in avanti per aiutarvi a mantenere dritta la ruota anteriore.

MANUBRIO A POSTO: Tirate indietro e verso il basso il manubrio per garantirvi una stabilità direzionale extra, e utilizzate la parte superiore del corpo per aiutarvi a salire le sezioni più ripide del tracciato.

SPINTA SUI PEDALI: Preparatevi a scaricare tutta la potenza sui pedali per superare ostacoli come rocce o radici.

OCCHIO ALLE GINOCCHIA: Regolate l'altezza della sella in modo che le ginocchia siano leggermente flesse quando i pedali sono in basso, così come i talloni. Una posizione molto più bassa rispetto alle abitudini di molti biker, ma che consente ai piedi di lavorare meglio.

GORE
BIKE-WEAR

TALLONI IN BASSO: Abbassando la sella e spingendo i talloni verso il basso, in salita sarete in grado di sprigionare una potenza simile a quella di chi sale in punta di piedi e con un sellino più alto.



Un po' di stretching a fine attività aumenta la flessibilità.

TOP TIP

Stretching Un buon lavoro di piedi deve partire da arti inferiori tonici e flessibili, quindi cercate sempre di trovare il tempo per un po' di stretching dopo ogni pedalata. Tendini e polpacci tendono a ispessirsi e accorciarsi andando in bicicletta, rendendo più difficile puntare in basso i talloni e meno fluida e agile la pedalata in salita. Allungate per bene glutei, cosce e polpacci, quindi: il vostro corpo vi ringrazierà.

senza alterare la posizione e il bilanciamento del corpo. Una volta iniziata la sterzata inclinandosi verso l'interno, abbassate il piede esterno e metteteci il peso del corpo sopra, in modo che questo si scarichi sul punto più vicino al terreno migliorando la stabilità. In caso di terreni accidentati, magari lasciate un po' più di spazio in modo che il ginocchio possa assorbire gli impatti con eventuali asperità.

Scaricando il vostro peso così vicino al terreno, poi, modificherete anche il comportamento della bici nel caso perdesse aderenza, con le ruote che scivolano più a lungo prima di perderla del tutto, rispetto a una situazione in cui il baricentro è più alto, e collassa molto più velocemente e senza possibilità alcuna di recupero da parte vostra.

In uscita di curva, infine, riportate i piedi allo stesso livello pronti a scattar via riprendendo velocità. A questo punto controllate che anche la vostra azione sterzante sul manubrio sia fluida, perché un corretto lavoro di piedi consente sì un migliore bilanciamento e controllo, ma – come si dice – un lavoro fatto coi piedi non basta, anche le mani sono importanti!

o meno lo stesso numero di fibre bianche e rosse, quindi il segreto sta in una pedalata quanto più possibile agile, fluida e regolare, con limitate azioni di potenza per evitare l'affaticamento muscolare.

Cosa che, per i mountain biker, può risultare più difficile vista la sconnessa e imprevedibile natura dei tracciati. Spesso non c'è tempo per cambiare marcia, e bisogna accelerare in anticipo per superare un ostacolo improvviso. Per questo è buona norma allenarsi a mantenere una cadenza di 70-80 rpm, così da lasciarsi un po' di margine e poter salire a 100 rpm in caso di necessità senza rischiare di andare fuori giri.

In caso di salite scivolose o sdruciolevoli, poi, i talloni verso il basso permettono di caricare di più e in modo più costante la ruota posteriore, migliorando

notevolmente la trazione della stessa.

Curve bilanciate

Per curvare in modo tanto stiloso quanto veloce ci sono un sacco di dettagli tecnici da rispettare. Per

“Nelle salite scivolose, i talloni verso il basso migliorano la trazione”

ora focalizziamoci solo sui piedi, e sul loro posizionamenti in entrata, percorrenza e uscita curva. Chi fa sul serio, per sfida personale o contro il cronometro, deve ovviamente ritardare il più possibile la frenata, alzandosi sui pedali, abbassando i talloni, portando il peso indietro e tirando i freni all'ultimo momento. Un buon lavoro di piedi consente di entrare in curva

Un efficiente lavoro dei piedi vi renderà più sicuri e potenti.

