

FONDAMENTALI BILANCIAMENTO

Un bilanciato ed efficiente adattamento del corpo ai movimenti della bici è il segreto per controllare al meglio il mezzo e divertirsi di più.

Salti

Una postura rilassata ma preparata è fondamentale per affrontarli con successo

GINOCCHIA PIEGATE: Piegare le ginocchia per prepararvi all'imminente spostamento delle anche verso il posteriore della bici.

GOMITI PRONTI: Braccia rilassate ma pronte a piegare i gomiti mentre il tronco si piega verso il basso.

CORPO ABBASSATO: Con un unico movimento, arretrate le anche, abbassate il tronco e piegate i gomiti.

DICCHIO AI PIEDI: Mantenendo le caviglie piegate e i talloni abbassati consente di tenere la giusta postura prima del salto.

In discesa

Praticamente tutti sanno come affrontare una discesa in bici in termini di postura: ci si alza sui pedali, che rimangono alla stessa altezza, ci si sposta all'indietro e si guarda davanti, con le mani sui freni. Tutte cose necessarie, ma non sufficienti nel caso il tracciato da affrontare sia piuttosto impegnativo.

Innanzitutto, ricordatevi delle dritte sul posizionamento dei piedi fornite nel capitolo precedente: talloni verso il basso per assorbire le frenate e gli impatti in gran parte con le

CONSIGLIO

Zaino ben allacciato: Se il vostro eventuale zaino comincia a ballonzolare soprattutto nei salti e nelle discese, legatelo bene anche ad altezza del petto e della vita in modo che non alteri il vostro bilanciamento in bici.



gambe. Detto questo, occupiamoci dell'arretramento del corpo. L'idea generale è quella di spostare le anche posteriormente oltre il sellino, più o meno indietro a seconda di quanto sia ripido e contorto il tracciato. La tentazione, a questo punto, è di lasciarle lì dove sono, ovvero ancora piuttosto alte, come d'altronde il torso e le spalle, come molti effettivamente fanno.

Invece, provate ad abbassare il torso, mantenendo le anche arretrate e lo sguardo fisso davanti a voi. Così facendo



Per sentirsi in pieno controllo del mezzo, il vostro corpo deve essere sempre al posto giusto nel momento giusto. Se pedalate su tracciati poco impegnativi come strade non asfaltate o sterrati di campagna ve la potete anche cavare con pochi e semplici movimenti. Ma appena affrontate terreni più insidiosi, veloci, ripidi e accidentati dovete avere la postura del vostro corpo sempre sotto perfetto controllo.

Prima d'iniziare a lavorare attivamente su quest'ultima, provate a pensare a quanto e

come vi muovete sulla bici, e a osservare quello che fanno i vostri amici o altri rider. È importante capire e visualizzare cosa esattamente succeda quando spostate il vostro peso avanti e indietro rispetto alla bicicletta, ad esempio. Molti ciclisti credono fermamente che

"Movimenti e trasferimenti di peso fluidi e naturali"

pochi centimetri di spostamento siano il massimo che possano fare.

Durante la prossima pedalata, quando avete un po' di tempo da spendere, provate a verificare i vostri limiti dinamici, arretrando fino ad appoggiare il petto sulla sella, e avanzando fino ad avere lo sterno più

FRENI RIALZATI: Ruotando leggermente verso l'alto le leve dei freni le renderete ergonomiche e raggiungibili anche quando siete "appesi" alla bici col corpo all'indietro.

avanti del manubrio. Fate pratica pennellando strettissimi "otto" con la bici inclinata al massimo verso l'interno e il vostro peso tutto spostato sul piede esterno abbassato, mentre cercate il giusto bilanciamento.

Il passo successivo è abituarsi ad effettuare questi movimenti e trasferimenti di peso in modo veloce, fluido e naturale, ad esempio passando in un attimo da una rilassata postura da discesa a quella adatta ad assorbire un improvviso e violento impatto.

Una volta abituati all'idea di adattare continuamente la posizione del corpo attraverso movimenti fluidi, veloci e precisi in avanti, indietro e lateralmente, potete cominciare a lavorare più in dettaglio alla postura corretta in qualsiasi situazione tecnica imposta dai diversi elementi del tracciato. Le descrizioni seguenti sono senz'altro un po' rigide e semplificate, riferendosi a posizioni e movimenti precisi: una volta in bici la situazione non è mai così semplice, e bisogna sempre essere pronti a reagire e ad adattarsi alla conformazione del percorso.

TALLONI IN GIÙ: Una volta atterrati, il corpo tende naturalmente a essere sbalzato in avanti. I talloni abbassati aiutano ad assorbire l'impatto e a contrastare lo spostamento di peso verso l'anteriore.

