

## Discese

Il baricentro dev'essere mantenuto il più possibile centrale per garantire stabilità

**SEMPRE PRONTI:** Tenete le ginocchia leggermente piegate e il corpo in posizione centrale rispetto alle ruote.

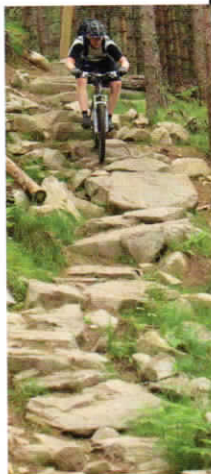
**BRACCIA FLESSE:** Gli avambracci si abbassano, pronti ad assorbire parte delle sollecitazioni e gli impatti dovuti ad asperità e avvallamenti.

**BILANCIAMENTO:** Mantenendo centrale il baricentro grazie al lavoro di piedi e gambe potete frenare in modo deciso senza perdere il giusto equilibrio.

**TALLONI ABBASSATI:** Puntando verso il basso i talloni assorbirete meglio gli impatti senza perdere niente in velocità.



abbasserete il vostro baricentro, garantendovi al contempo un range di movimento maggiore grazie alla flessione delle ginocchia. Sistemato il torso, dovete ora mettere a posto le braccia: piegando i gomiti, portate gli avambracci ad essere praticamente paralleli al terreno. Per mantenere questa posizione potreste aver bisogno di alzare un po' le leve dei freni in modo da risultare comodamente raggiungibili senza "spezzare" i polsi, che vanno mantenuti in asse. Un accorgimento che vi permette di mantenere più indietro le spalle, alzare naturalmente il capo e lo sguardo, ed eseguire più velocemente e fluidamente eventuali manovre di "pumping" per superare ostacoli o salti.



### CONSIGLIO

**Allenamento:** Di tanto in tanto inframmezzate le vostre scorribande Cross Country con qualche sessione d'allenamento. Scegliete una discesa, una salita o anche solo una singola curva su cui lavorare e ripetetela per una ventina di minuti, meglio se insieme ad altri amici in modo da poter osservare la loro tecnica, e i loro errori.

## Roll-off e drop-off

Per superare sezioni particolarmente ripide e accidentate del tracciato

## Messa a punto



Per correggere facilmente la postura del corpo

■ **Leve dei freni** Per aiutarvi a scendere più fluidi e veloci, riposizionate le leve dei freni ruotandole in modo che formino un angolo di 15-20 gradi rispetto al piano orizzontale (come in figura). Da questo semplice aggiustamento consegue che, a catena:

- 1 Le leve rialzate consentono una posizione di avambracci, spalle e, conseguentemente, di tutto il corpo più bassa e arretrata, consentendovi anche di alzare meglio la testa per guardare in avanti.
- 2 Braccia più basse, tronco più orizzontale, maggiore stabilità e anche spinte verso il posteriore.
- 3 Le anche arretrate permettono di avere i piedi più indietro rispetto ai pedali, agevolando l'abbassamento dei talloni - che consente di assorbire meglio le frenate e gli impatti usando quei meravigliosi ammortizzatori che sono le vostre gambe.
- 4 Con queste ultime che agiscono da sospensioni, il vostro corpo è decisamente più stabile, meno soggetto com'è a scivolare in avanti in fase di frenata o per effetto degli impatti più duri.
- 6 Ne consegue che anche le vostre braccia sono meno sollecitate nell'opporvi allo spostamento di peso, contrastato in gran parte dalle gambe, e risultano più libere e riposite per controllare meglio la bici e frenare meno, dando il via a un circolo virtuoso.



■ **Gomme** Qualche coraggioso esperimento in fase di scelta degli pneumatici può portare a risultati davvero inaspettati. Su percorso bagnato e fangoso, provate a montare una gomma Bontrager Mud X da 2 pollici o similare sul posteriore e una Bontrager Jones ACX da 2,35 pollici sull'anteriore, entrambe piuttosto sgonfie (circa 2 bar per un peso di 75kg). Il battistrada è simile, ma la sua larghezza consente di non preoccuparsi troppo per eventuali pizzicature anche con pressioni di gonfiaggio basse, e di garantire un sacco di grip su radici, rocce e curve bagnate. Il vostro controllo, fiducia, sicurezza e, in definitiva, velocità ne beneficeranno assai.

**PESO IN AVANTI:** Portate in avanti abbastanza peso per mantenere una buona aderenza sull'anteriore. Braccia piegate e tronco abbassato regalano maggior stabilità.



**PIEDE ESTERNO IN BASSO:** Mentre inclinate la bici verso l'interno, abbassate il piede esterno e caricatelo il peso sopra.

## Curve

Imparare come piegare la bici consente di curvare meglio

## "Per curvare in modo efficace caricate la ruota anteriore"

mantenendo il contatto delle ruote (roll-off) bisogna spostare velocemente il peso verso il retro della bici, eseguendo una semplice estensione della posizione di discesa accentuando la recessione delle anche e la flessione del busto, mantenendo le braccia piegate.

Per quanto riguarda i salti veri e propri in cui si perde

temporaneamente il contatto col terreno (drop-off), se l'angolo di discesa può essere simile, bisogna però prepararsi ad assorbire l'impatto sul terreno della ruota anteriore

cercando di contrastarlo il più possibile con le gambe, a talloni rigorosamente abbassati. Irrigidendo le braccia, l'impatto si trasmetterà interamente attraverso di esse al vostro corpo, sbilanciandovi inevitabilmente. Braccia flesse, busto basso e gambe preparate a smorzare l'impatto dell'atterraggio, quindi.

