Salite

In salita il segreto è avanzare il baricentro e stare bassi

SPOSTAMENTO DI PESO: Più ripida è la salita, più dovete avanzare e abbassarvi sulla bici, in modo da mantenere quanto più possibile centrale il baricentro agevolando la trazione. Andate in punta di sella e chinate il petto verso il manubrio, avanzando la testa in modo da mantenere sempre a contatto del terreno la ruota anteriore.

PRESSIONE SUL MANUBRIO: Esercitando una pressione indietro e verso il basso con gli avambracci incrementerete la vostra stabilità senza perdere di direzionalità. In caso di perdita d'aderenza sull'anteriore siate però sempre pronti a reagire.

PRONTI A FRENARE: Dita sempre sulle leve dei freni per prevenire qualsiasi rischio di ribaltamento.

PEDALATA FLUIDA: Alta cadenza e potenza costante (senza strappi) sono fondamentali per risalire pendenze ripide, scivolose e/o sdrucciolevoli.

La discesa perfetta: braccia e tronco bassi, ginocchia e caviglie flesse, occhi fissi sul tracciato davanti a sé.

Stretching schiena: Inginocchiati, sedetevi sui talloni e chinatevi in avanti fino a toccare terra con la fronte, mantenendo la posizione per 30-60 secondi.

Rotazione schiena: Supini, tenete una gamba distesa e piegate l'altra sovrapponendola sul fianco. Mantenendo le spalle aderenti a terra, girate la testa in direzione opposta rispetto alla rotazione.

TOP TIP

Schiena flessibile: La vostra colonna verterbale, insieme ai muscoli che la sostengono, deve essere forte e flessibile per muoversi in modo libero e corretto, e non solo in bici. Stretching, massaggi ed esercizi dolci come il pilates possono aiutare molto, in questo senso.

In curva

Per curvare in modo efficace, la ruota anteriore dev'essere sufficientemente caricata per mantenere grip e traiettoria impostata. Una bella sfida quando, ad esempio, si deve curvare in discesa col corpo tutto spostato all'indietro. La ruota anteriore non morde la strada a sufficienza, e bisogna rallentare per riacquistare il necessario controllo.

Cercatevi una bella curva in discesa poco accidentata e provate a impostare traiettorie con differenti posture del corpo. Per prima cosa provate ad abbassare il busto il più possibile senza però arretrare. Il peso si distribuisce anche (e soprattutto) sulla ruota anteriore, ma tale posizione vi consente di mantenere al contempo le braccia sufficientemente flesse per inclinare la bici all'interno e pennellare meglio la curva in appoggio.Inclinare la bici mentre ci si mantiene il più possibile centrali col corpo è fondamentale, garantendo curve più fluide e minimizzando la possibilità d'impuntature, molto più frequenti se ci si limita a girare il manubrio. Se poi sulle moto le velocità sono così elevate che mezzo e pilota tendono a piegare insieme all'unisono, in mountain bike bisogna lasciar andare la bici su un lato mentre il corpo non s'inclina, ma rimane centrato in asse con il movimento centrale.

"Se la ruota anteriore è troppo leggera in sterzata, spostate il peso in avanti"

In salita

Quando si sale, i trasferimenti di peso vanno percepiti nella pratica soggettiva almeno quanto studiati nella teoria oggettiva. Innanzitutto, cercate di trovare un modo per stare comodi mantenendovi in punta di sella, tutti proiettati in avanti, e con la testa sufficientemente sollevata per fissare per bene la salita davanti a voi.

Una volta trovata una posizione non troppo scomoda, tirate indietro e verso il basso il manubrio, in modo da riuscire a sviluppare più potenza senza perdere direzionalità né trazione. Messo a punto anche questo dettaglio, non rimane che muoversi per assecondare la morfologia del tracciato. Se sentite che perdete aderenza, sedetevi pesantemente sul sellino per il tempo di una pedalata, mantenendo il busto basso per non rischiare una pericolosa impennata.

Per superare un eventuale ostacolo, spostate il peso del corpo in modo da sollevare rapidamente l'anteriore aiutandovi con un colpo secco di pedali. Se, salendo, la ruota anteriore sembra troppo leggera e poco precisa in sterzata, dovete spostare il peso anteriormente, magari ricordandovi proprio il suddetto esercizio dello sterno più avanzato del manubrio, cercando di mantenere una sufficiente fluidità di pedalata.

Infine, quando dovete fermarvi per sfizio o necessità su terreni particolarmente scoscesi, tirate entrambi i freni ed evitate di sbilanciarvi all'indietro, almeno se non volete rendervi protagonisti di un rovinoso, quanto imbarazzante, ribaltamento. ●