



POSIÇÃO DE DESCIDA

Adote a posição que o faça se sentir mais confortável.

Geralmente há duas posições principais, na parte superior do guidão ou no drop.

Segurar no drop é mais seguro, pois permite uma melhor empunhadura no grip e por conta da aerodinâmica uma descida mais rápida.

FREIOS

Conheça os seus limites e trabalhe dentro destes limites.

A velocidade não é inerentemente perigosa, mas o excesso de confiança e o pânico são.

Verifique os freios de sua bicicleta antes de descer.

Use mais o freio dianteiro do que o traseiro para desacelerar, é mais efetivo.

Se o chão estiver molhado ou em uma descida extremamente íngreme, use mais o freio dianteiro.

Ao fazer curvas use mais o freio traseiro lembrando que o correto é estar na velocidade certa para fazer a curva, contornar uma esquina, não freando quando estiver no ângulo fechado da curva.



OLHE PARA FRENTE EM DIREÇÃO A CURVA

Olhe para frente, quando estiver se aproximando de da curva. Mantenha o olhar e o foco na linha de dentro da curva permanecendo na linha branda.

Isso manterá o seu equilíbrio e foco e evitará que seja atropelado por veículos na mão contrária a sua.

Não cruze a linha que divide a mão da estrada, se houver curvas fechadas, use as como guias para que você possa manter o máximo de controle possível.





Posicione o seu pedal externo na posição das 6 horas e empurre o peso através deste pedal, isto lhe dará mais aderência.

Para maior equilíbrio e controle, abra o joelho do lado de dentro da curva, direcionando-o para longe da bicicleta em direção ao contorno da curva.

Muito importante: Relaxe os ombros, olhe para frente, não para o chão e não lute contra a bicicleta, deixe-a fazer o desenho da linha da curva.

Quanto mais relaxado você estiver no contorno da curva, mais fácil será, deixe a bicicleta fazer o trabalho.

Tenha cuidado com outros ciclistas na estrada. Você pode estar no controle de sua bicicleta, mas você não pode controlar os outros ciclistas. Fique de olho, se você não está confiante em quem os rodeia, deixe espaço suficiente no caso deles fazerem uma manobra súbita e arriscada.