

Come imparare
Decidere di assumere un istruttore
Progredire ad un livello superiore
Combinare le proprie abilità
Dichiarazione di non responsabilità

Capitolo 1 - Scegliere l'attrezzatura giusta

Scegliere la bicicletta giusta
Hardtail o Full suspension?
Il formato di ruota più adatto
Scegliere la bicicletta più adatta al proprio stile
Comprendere la geometria della bicicletta
Personalizzare la bicicletta in base al proprio stile di corsa
Assetto della bicicletta
Sospensione

Capitolo 2 - Diventare un tutt'uno con la bici

Pronti a migliorare passo passo
Saper gestire il proprio corpo
Imparare a toccare la propria bicicletta
Entrare nella posizione di attacco
Uscire dalla posizione di attacco
Trovare l'equilibrio
Stare in piedi
Caricare e scaricare il peso
Montare e smontare dalla bici

Capitolo 3 - Controllare la velocità

Rallentare!
Frenare non è solo istinto
Conoscere la propria distanza di arresto
Frenare intenzionalmente
Come affrontare i dossi da frenata (braking bumps)

Capitolo 4 - Esprimere la massima potenza

Stare attenti alla postura
Pedalata base in posizione seduta
Padroneggiare gli esercizi di pedalata
Pedalata in piedi
Sprint
Come ottenere la massima potenza
Pedalare per vincere
Suggerimenti di allenamento da parte di un professionista

Capitolo 5 - Come pennellare qualsiasi curva

Comprendere le basi di ogni curva
Come curva la bici
L'arte del cambio di direzione
Il percorso migliore
La corretta inclinazione
Meglio un piede in basso o piedi pari?
Il piede interno va abbassato?
Percorrere le banchine come su un binario
Pennellare le curve piane
Come sopravvivere alle curve paraboliche inverse (con pendenza negativa)
Alla conquista dei tornanti

Skiddare nelle curve dalla superficie instabile
Pumping sulle banchine per avere la massima velocità
Il drift

Capitolo 6 - Discese perfette su tutte le superfici

È più semplice di quel che sembra
In discesa senza pedalare
Scendere da una sporgenza
Il drop
Il wheelie drop

Capitolo 7 - Salire su quasi tutte le superfici

Gli errori più frequenti nella scalata
Il segreto per una scalata facile
Pedalare in salita
Transizione dal piano alla salita
Pedalare su una superficie ripida
Fluttuare su una cengia verticale

Capitolo 8 - Pumping alla massima velocità

Che cos'è il pumping?
Pumping-step 1: le braccia
Pumping-step 2: le gambe
Pumping-step 3: braccia e gambe
Il pumping nello stile di guida
Pumping su una banchina
Le pump track: la cosa migliore dai tempi delle singletrack

Capitolo 9 - Impennate e hop da campioni

Sezione 1: per gli shredder
Alzare la ruota anteriore
Il sollevamento della ruota posteriore
Superare ostacoli di piccole dimensioni
Hoppare su ostacoli di grandi dimensioni
L'affondo su un piano rialzato
Sezione 2: per kung fu master
Trazione e spinta
Impennata di potenza kung fu style
Il vero bunny hop
Pumping in impennata senza pedalare
Hop in pumping
Hop in pedalata

Capitolo 10 - Un'ulteriore possibilità: saltare

Imparare a saltare
Mettere a punto lo stile del salto
Gestire qualsiasi tipo di salto

Capitolo 11 - Evitare gli infortuni

Lesioni croniche
Lesioni acute
Evitare guai
Errori più comuni e come risolverli
Se si è nei guai...
Esercizi per evitare gli infortuni e migliorare la propria performance in mtb
In bici per sempre

Capitolo 12 - Saper gestire qualsiasi situazione

Terreno accidentato

Quando il fondo è bagnato e scivoloso

Superfici morbide, fresche e non compatte

Evitare i solchi

Affrontare gli skinny

Fatbike in inverno

Capitolo 13 - Il flow su qualsiasi trail

Vedere meglio per una maggiore velocità

Scegliere i percorsi giusti

Mettere a punto la velocità

Guidare con riserva

Metterci impegno

Adeguare il percorso e la velocità alle proprie abilità

Trovare la giusta condizione di flow

Perché si va in mountain bike

Capitolo 14 - Competere da campioni

Rafforzare la mente

Enduro

Pump track

Dual slalom

4x

Downhill

Cross-country

24-Ore

Glossario della MTB

Crediti fotografici

Gli autori