Leia o texto sobre a montain bike e responda às questões:

“- **Ahhh não!  Mais  uma subida?** “

Uma costumeira frase onde iniciantes costumam falar ainda mais no final da pedalada. Tentando desmistificar este momento no mountain bike, vão algumas dicas que podem ajudar a serem muito úteis durante o pedal.

 Subir sentado ou em pé, qual é a melhor posição?

Ciclistas utilizam essas posições conforme as variáveis do local ajustando as marchas com o câmbio dianteiro e o traseiro.

Para subidas longas onde o esforço precisa ser controlado para economizar energia, a melhor posição é a sentada com o tronco inclinado pra frente e os joelhos paralelos. Pedalar em pé aumenta a potência e força da pedalada em subidas curtas e íngremes, mas se gasta mais energia. Alguns ciclistas desenvolvem essa técnica de pedalar em pé na bicicleta usando o peso do corpo para ajudar a subir com menos esforço.

1)Para os iniciantes, é melhor a posição em pé ou sentado para enfrentar as subidas longas?

2)Por que?

a) ( ) porque aumenta a força da pedalada

b) ( ) porque o esforço precisa ser controlado para economizar energia

3)Faróis dianteiros em pedais da lua cheia, as indispensáveis lanternas traseiras, kit remendo, bomba de ar. Escreva outros exemplos de equipamentos para a prática de montain bike.

Exercício de alongamento para fazer em casa. Se não tiver a bike, utilizar uma cadeira. Fazer duas vezes de 30 segundos cada uma dessas posições.

