



## Как выбрать велосипед!

*Цюрпита Татьяна Александровна,  
инструктор по ФИЗО*

Велосипед можно использовать по-разному. Одни преодолевают на нем огромные расстояния, любясь живописными пейзажами, другие покоряют «бездорожье» в поисках приключений, третьи ездят на работу мимо автомобильных пробок, четвертые просто катаются по выходным со всей семьей. Однако неизменным остается тот факт, что велосипед является отличным средством передвижения и улучшения здоровья и самочувствия.

В своей консультации я хочу дать несколько рекомендаций по выбору велосипеда для начинающих велогонщиков:

- Хороший велосипед для начинающих должен иметь прочную, но легкую раму, сделанную из легированной стали или алюминия. Предпочтительно, чтобы колеса были с ободами из алюминиевого сплава. Тормоза должны быть мощными и не должны слишком быстро истираться или заедать.
- Настройку велосипеда лучше доверить тренеру или продавцу-консультанту в веломагазине.
- Главное для эффективных тренировок принять правильную посадку.
  1. Установить седло нужно таким образом, чтобы ваша нога была полностью вытянута при постановке пятки на находящуюся в нижнем положении педаль. И так, сидя на седле и полностью вытянув ногу, ваша пятка должна едва касаться педали.
  2. Широкая часть седла должна быть абсолютно горизонтальной, т.е. параллельной земле.
  3. Правильное положение велосипедиста – спина под углом 45 градусов относительно верхней трубы рамы.

И, конечно самое главное не забыть про средства защиты: велошлем, перчатки.

Я желаю вам веселых поездок вместе с детьми. Езда на велосипеде не только сплотит вашу семью, но укрепит ваше здоровье, активизирует иммунную систему, повысит силу, ловкость и координацию всех членов семьи.

Литература: Дейв Смит «Будь в форме. Велосипед», Тулома, 2010

