Автор: Administrator
17.12.2014 00:00 - Обновлено 23.12.2014 15:39

От того, насколько комфортно себя будет чувствовать ребенок на седле велосипеда, будет зависеть его безопасность. Возраст, при котором за удобством езды следят родители, колеблется от момента первой поездки на велосипеде со страховочными колесами, до 12-13 летнего возраста юного велосипедиста. В последующем ребенок сам определяет, насколько удобно поднято сиденье или опущен руль.

Правильная посадка

Правильной посадкой на велосипеде для ребенка считается положение, близкое к обычному положению сидя на скамейке или стуле, с руками, опертыми на край стола.

При таком положении у ребенка не возникает диссонанса, внутреннее ухо, отвечающее за ощущение вертикального и горизонтального положения тела, передает информацию в мозг о привычном положении, что снижает напряженность, увеличивает внимание и концентрацию.

Велосипед соответствует возрасту

Важно при выборе велосипеда его соответствие возрасту. Выбирая велосипед «на вырост», вы рискуете привить ребенку неверное представление о положении тела во время езды на велосипеде, не говоря о прямой взаимосвязи с безопасной ездой. Времена, когда обычным делом считалась «езда под рамой», давно прошли, содранные коленки или переломы не позволят сэкономить на покупке. Ребенок, став на ноги и разместив велосипед между ними, не должен ощущать, что рама упирается ему в промежность. Запас расстояния должен составлять от пяти до восьми сантиметров, в

зависимости от наклона рамы. Если расстояние больше или меньше, пробуйте следующий возрастной размер в линейке модели.

Регулируем руль и седло

Высота седла велосипеда должна быть отрегулирована до момента, когда на полностью вытянутой ноге, опущенной на педаль, в момент езды, ребенку не приходится дополнительно тянуть ногу, чтобы надавить на неё подпальцевой частью стопы. В тоже время, нога полностью разгибается, давая возможность с удобством повторить цикл движения. При этом подразумевается, что ягодицы полностью размещены на седле. Седло выбираем среднее, не зауженное. Высота руля должна обеспечить вертикальное положение верхней части корпуса, допускается небольшой уклон вперед. Во многом правильное положение зависит от формы самого руля. Если руль прямой (большинство «горных» велосипедов на рынке именно с рулем такой формы), правильного положения будет добиться не возможно. Универсальной формой станет руль округлой формы, по типу руля на советских «Аистах».