

كيف تتركب في 5 خطوات

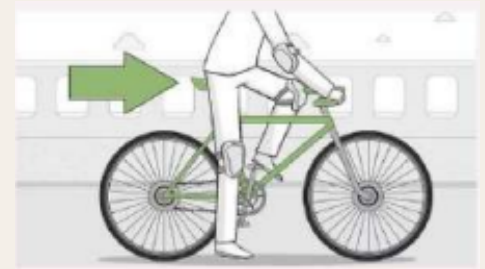
1 - ارتد الخوذة وملابس الدراجات



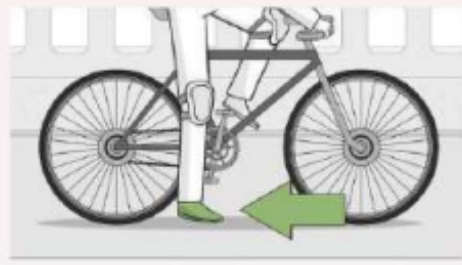
تحمي الخوذات ومنصات الركبة ومنصات الكوع المفاصل وتمنع التآكل. لذلك ينصح الجميع بالارتداء.

2- اضبط مقعد الدراجة

اخفض مقعد الدراجة حتى الآن بحيث يمكنك وضع كلا القدمين على الأرض أثناء الجلوس على الدراجة. يسمح لك ذلك بكبح قدميك قبل السقوط.



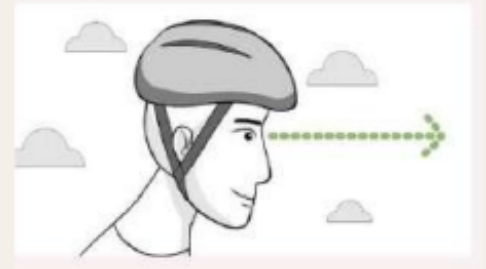
3 - ضع قدم واحدة على الأرض



لا يهم الجانب الذي هو عليه ، ولكن الجانب المهيمن يميل إلى الشعور بمزيد من الطبيعي. على سبيل المثال ، سيقف الشخص الأيمن على الجانب الأيسر من العجلة.

4 انظر إلى الأمام مباشرة -

إذا واجهت عقبة ، فستتحرك العجلة في هذا الاتجاه. ركز على النظر في الاتجاه الذي تريد الذهاب إليه. يتطلب تجاهل المخاطر أو عوامل التشييت الأخرى أثناء ركوب الدراجة تدريجيًا.



5- بدء الدفع



ابدأ بقدم واحدة على الأرض. يجب أن تكون مسطحة على الدواسلة وأن تكون القدم الأخرى متجهة لأعلى. ادفع بقدمك على الأرض ، ضع قدمك الأخرى على الدواسلة الأخرى وانطلق! استمر في استخدام الدواسلة طالما يمكنك الحفاظ على توازنك.

