

КАК ДА ЗАПОЧНЕШ ДА КАРАШ КОЛЕЛО В 5 СТЬПКИ

1 - НОСИ КАСКА И ПОДХОДЯЩО ОБЛЕКЛО



Каските, коленките и налакътниците предпазват тялото и предотвратяват травми и ожулвания, така че носенето им се препоръчва на всички колоездачи.

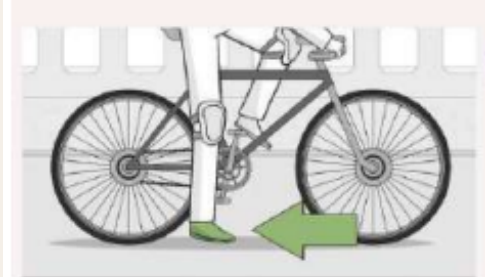
2-НАГЛАСИ СЕДАЛКАТА НА ВЕЛОСИПЕДА

Свали седалката така, че при сядане и двата крака да достигат земята. Ниската седалка ти позволява да се спреш с краката си преди да паднеш.



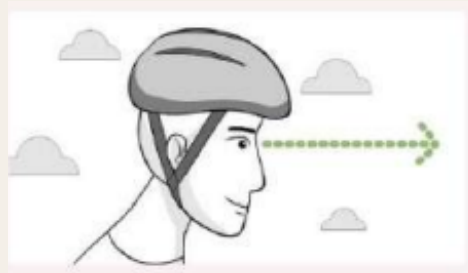
3 - СЛОЖИ ЕДИНИЯ СИ КРАК НА ЗЕМЯТА

Няма значение от коя страна ще бъде, но по-естествено ще се усеща с водещата страна. Например, десничарят може да застане от лявата страна на колелото.



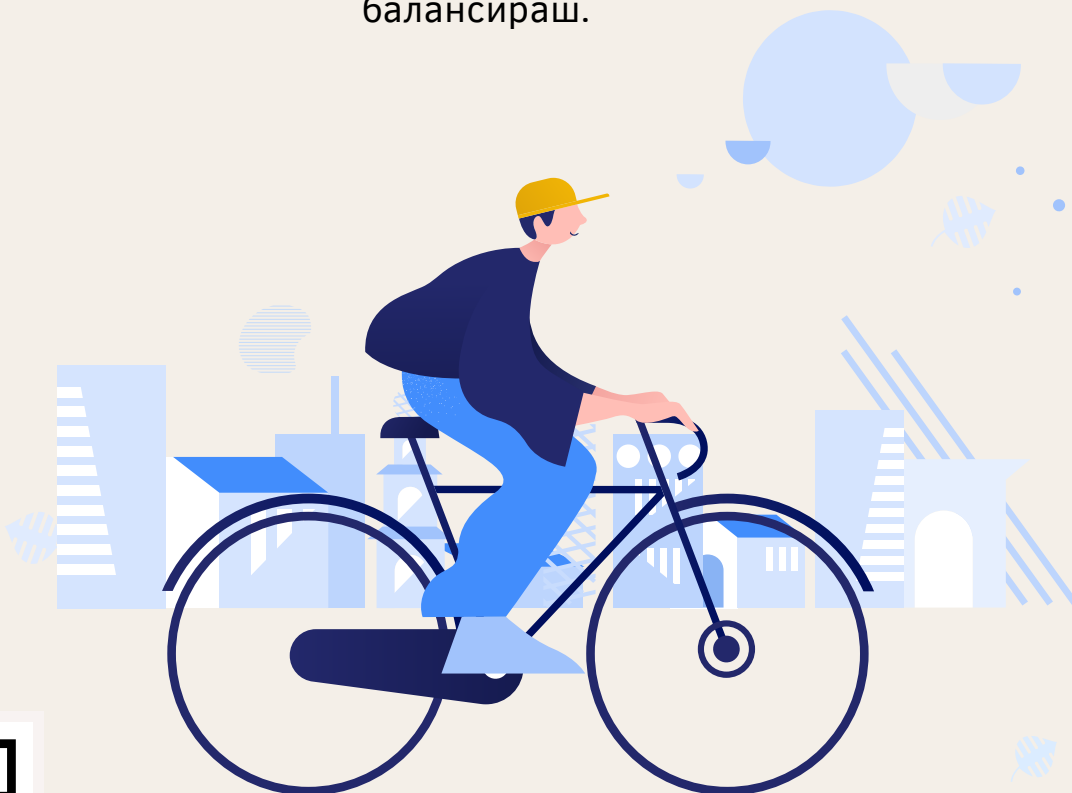
4-ГЛЕДАЙ НАПРАВО

Когато гледаш към препятствията, колелото ти се движи към тях. Съсредоточи се да гледаш в посоката, в която искаш велосипедът ти да поеме. Избягването на опасности или други разсейващи предмети по пътя иска практика.



5-ЗАПОЧНИ ДА ВЪРТИШ ПЕДАЛИТЕ

Започни с един крак на земята. Стъпалото трябва да е плътно на земята, а другият крак върху педала да сочи нагоре. Бутни се с крака, който е на земята, сложи го на другия педал и потегляй! Продължавай, докато можеш да балансираш.



Научи повече!

