

چگونه در 5 مرحله دوچرخه سواری را شروع کنیم.

1 - پوشیدن کلاه ایمنی و لباس دوچرخه سواری



کلاه ایمنی، پد زانو و پد آرنج، از مفاصل در برابر ساییدگی محافظت می کنند. استفاده از آنها برای تمام دوچرخه سواران توصیه می شود.

2- تنظیم صندلی دوچرخه

تا حدی صندلی دوچرخه را پایین بیاورید که بتوانید هر دو پا را در حالی که روی دوچرخه نشسته اید روی زمین بگذارید. اگر صندلی پایین باشد شما می توانید قبل از افتادن، خود را با پاهایتان نگاه دارید.



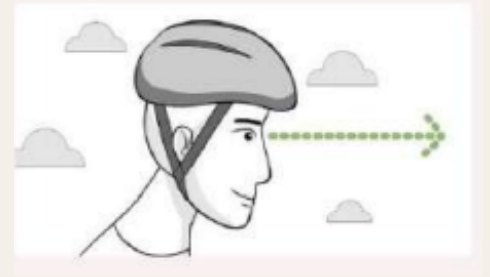
3 - قرار دادن یک پا بر روی زمین

مهم نیست که شما در کدام طرف دوچرخه هستید، اما طبیعتاً شما روی طرف قویترتان خواهید ایستاد. به عنوان مثال یک فرد راست دست می تواند در سمت چپ دوچرخه بایستد.



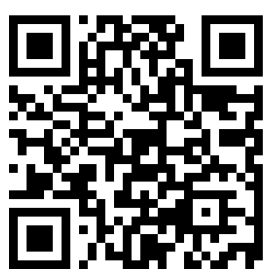
4- مستقیم به جلو نگاه کنید

وقتی شما به موانع نگاه می کنید، دوچرخه شما به سمت آنها حرکت می کند. نگاه شما باید به سمت جایی متمرکز باشد که می خواهید با دوچرخه به آن سمت بروید. اجتناب از خطرات یا سایر تصاویر منحرف کننده در جاده، نیاز به تمرین دارد.



5- شروع پدال زدن

با یک پا روی زمین شروع کنید. پا باید روی پدال صاف باشد و نوک پای دیگر روی زمین باشد. دوچرخه را با پای خود روی زمین به جلو هل دهید، و پای دیگر را روی پدال دیگر قرار دهید و حرکت کنید! تا زمانی که تعادل دارید باید ادامه دهید.



اطلاعات بیشتر!

