По нашим наблюдениям, многие проблемы и разочарования велотуристов связаны с неправильным педалированием. Поэтому мы решили поделиться тем, что знаем о педалировании сами.
С одной стороны, эти заметки содержат профессиональные рекомендации спортивного врача, с другой - советы опытного велотуриста. Мы не претендуем на абсолютную истину, но, может быть, сможем кому-то помочь.

1. Регулировка высоты седла.

Общая рекомендация: седло должно быть установлено так, чтобы стоящая на педали нога в нижнем положении педали полностью выпрямлялась, при этом стопа должна быть в горизонтальном положении. Допускаются, конечно, небольшие индивидуальные отклонения. Заметим, что начинающие велосипедисты (а особенно - велосипедистки) боятся сидеть высоко и стремятся установить седло пониже. В результате они получают боль в коленях уже через 15…30 км. Седло, установленное слишком высоко, вынуждает велосипедиста постоянно смещаться вправо-влево при педалировании, что чревато потертостями. Так что если перед Вами кто-то елозит в седле, и Вы не желаете ему зла - посоветуйте ему опустить седло. Существует мнение, что при езде по сильно пересеченной местности лучше установить седло чуть ниже. Но вряд ли кто станет переставлять седло каждый раз при изменении рельефа.

2. Темп педалирования

Распространенная ошибка новичков - злоупотребление высокими передачами. Экономичность медленного педалирования - это иллюзия. По разным данным, оптимальный темп педалирования составляет от 60 до 90 об/мин, или (по другим данным) - 1 оборот на 1 удар пульса (что попадает примерно в тот же диапазон). Если Вы не привыкли к такому педалированию, Вам сначала покажется, что Вы педалируете вхолостую. Очень хорошо! Именно так Вам и должно казаться. Попробуйте привыкнуть педалировать в правильном темпе, и вы убедитесь, насколько это эффективнее. На спусках и, особенно, на подъемах и плохой дороге меняйте передачу, но старайтесь сохранить постоянный темп педалирования. Старайтесь без необходимости не останавливать вращение педалей - помимо эффективности педалирования, это еще и требование безопасной езды в группе. В песенке поется: "Едешь, и просто нажимаешь на педаль". Неправильно! Для езды по дорогам (даже не очень хорошим) оборудуйте свой велосипед туклипсами (или более современными устройствами), фиксирующими ногу на педали. И вращайте педали, прикладывая к ним усилие по всей окружности вращения.

3. Разогрев ног

Коленные суставы подобны подшипникам скольжения. Подшипник может нормально работать только при наличии смазки. Такая смазывающая жидкость вырабатывается в суставе, но только при его разогреве. Начав с большим усилием педалировать холодными ногами, Вы собственноручно (или "собственноножно") губите свои

колени. И с утра, и после любого перерыва, начните педалировать на пониженных передачах (и, соответственно, с небольшой скоростью). Только через 10-15 минут постепенно переходите на свою нормальную скорость. Остыть ноги могут и в прямом смысле, особенно если холодно, мокро, или жмет обувь. В этом случае стоит остановиться и поделать большие "махи" ногами (не путать с "Махами на балконе"), или пройти немного пешком, или побегать, пока ноги не согреются.

Перед началом движения на велосипеде полезно сделать разминку: помахать ногами, руками, поделать наклоны корпусом в разные стороны. Но главные упражнения - это "растяжки" ног:

1) Мышцы задней поверхности бедра и голени растягивают, наклоняя туловище вперед (стоя или сидя), колени не сгибать! Можно также положить пятку на повышенную опору (дома - скамейка, стул, в походе - пень, велосипед, только зафиксированный), колено не сгибать, наклонять туловище к ноге, носок тянуть на себя.

2) Мышцы передней поверхности бедра (в них боли бывают чаше всего) растягивают, лежа на животе или стоя, сгибая ногу в колене и подтягивая рукой за голеностоп к ягодице. Делать медленно, и до тех пор, пока болевые ощущения не уменьшатся. Это упражнение можно делать часто, например, после финиша, на каждой остановке, стоянке.

3) Икроножные мышцы частично "растягиваются" при упражнении 1. Специальное упражнение для этих мышц: наклониться вперед, опираясь руками на стену, дерево. Корпус и ноги под наклоном к опоре. Угол между ногами и землей - 60-45 градусов. Не сгибаться в тазобедренных суставах, корпус - как продолжение ног. Пятками поочередно доставать до земли.

4) Еще одна очень важная мышца, которая в сидячем положении всегда напряжена - это основной сгибатель бедра и туловища. В отличие от мышц ног, которые можно и помассировать, хотя это обычно больно и не так эффективно, как растяжки, ее не достать даже специалистам, т.к. она располагается на позвоночнике позади внутренних органов живота и таза. Расслабляется и растягивается только при ходьбе, движении бедра назад, например, "ласточка", "выпад", не наклоняя и не поворачивая корпус. Заметим, что описанные выше упражнения хороши не только для разминки-растяжки, но и в том случае, когда мышцы уже забиты. Они более эффективны и менее болезненны, чем массаж. Существуют и специальные упражнения для снятия мышечных болей, которые называются ПИР - постизометрическая релаксация или по-английски -"hold-relax". Они более эффективны, но требуют определенного навыка и индивидуального подхода и показа.

4. Обувь и одежда

С удовольствием приведем здесь цитату из лекции, услышанной много лет назад на инструкторских курсах в Ленинградском клубе туристов: "Сухие ноги - это хорошее настроение". Правда на все 100%. Сейчас (в отличие от тех давних лет) появилась

непромокаемая велообувь. Но даже если Вам недоступны эти изыски, а дорога мокрая - наденьте сухие шерстяные (поларовые) носки, на них полиэтиленовые мешки, а поверх - обувь. Пусть даже Ваша обувь насквозь мокрая - лишь бы она не жала. Конечно, этот вариант не самый гигиеничный - но лучше, чем мокрые ноги.

Нам не раз приходилось видеть велосипедистов (и велосипедисток), разъезжающих в шортах и велотрусах при весьма невысоких температурах. Это, конечно, очень красиво и даже сексуально. Только вот что станет с Вашей сексуальностью, когда через пару часов езды начнут "отваливаться" колени? Так не лучше ли приберечь ее до вечера, а пока надеть шерстяные трикотажные штаны или термобелье? Тем более что, как известно, ногам практически не бывает слишком жарко. Как отогреть замерзшие ноги во время зимней езды?

У велосипедистов зимой существует довольно распространенная проблема: замерзают ноги. Нет, конечно, если вы в состоянии нажимать на педали, то сами ноги обычно не мерзнут, а вот ступни! Проблема усугубляется тем, что велосипедной обуви расчитанной на более менее серьезный мороз практически нет. Что же делать в том случае, если у вас во время езды замерзают ступни?

Есть два решения этой проблемы. Первое - слезть с велосипеда и пройти определенный участок пути пешком. Когда человек "идет ногами по дороге", а не давит на педали, кровообращение в ступнях изменяется, и они немного отогреваются. Важно не запускать проблему, иначе никакая ходьба не поможет.

Второй вариант решения - попробуйте применить хитрый байкерский прием и педалировать... пятками. Да, именно пятками! Если у вас посадка правильная, то для того, чтобы было удобно нажимать на педали пятками, вам придется приопустить на сантиметр - другой седло. Но да сегодняшние крепления седел эксцентриками позволяют это делать в течении нескольких секунд. Конечно, со стороны вы будете выглядеть не очень элегантно, но с другой стороны, речь идет о том, чтобы вы педалировали подобным образом в течении нескольких минут, скажем 5-10. Как правило эффект от такого приема становится заметен довольно быстро.

Источник: http://www.bike4u.by.ru/