



Начинающим велогонщикам полезно знать несколько общих правил, которые помогут правильно провести гонку.

1) Положение тела:

- не опускайте голову вниз (даже в случае большой усталости);
- старайтесь не напрягать мышцы лица;
- чтобы излишне не напрягались мышцы шеи, периодически поворачивайте голову;
- не сползайте в седле вперед;
- для улучшения аэродинамики старайтесь держать согнутые локти вдоль тела;
- не держитесь за руль слишком крепко, но и не выпускайте его из рук;
- не забывайте менять положение рук на руле. Это поможет предотвратить онемение пальцев и снизит напряжение в пояснице.

2) Педалирование

Техника педалирования считается важнейшим элементом велотехники. От того, насколько эффективно вы крутите педали, во многом зависят ваши результаты на соревнованиях. Наилучшей техникой педалирования является круговая, когда нога работает на протяжении всего оборота педали. Такая техника позволяет подключить к работе наибольшее количество групп мышц, что и делает ее максимально эффективной.

Итак, основные правила педалирования:

- крутите педали, а не давите на них; работайте быстро, но с низким сопротивлением. Это позволит вам сэкономить силы и убережет ваши колени от травм;
- старайтесь совершать примерно 60-90 оборотов педалей в минуту;
- поддерживайте равномерное педалирование за счет переключения скоростей;
- держите стопу параллельно раме велосипеда и перпендикулярно оси педали;
- основание вашего большого пальца должно находиться на оси педали;
- колени и бедра должны работать параллельно раме велосипеда;
- не злоупотребляйте педалированием стоя. Конечно, оно довольно эффективно в гонке, но ведет к быстрой усталости. Используйте его тогда, когда вы не можете иначе въехать в гору, хотите догнать соперника или желаете ненадолго сменить позу. В любом случае, педалируя стоя, держитесь как можно ниже и переносите вес на заднее колесо. Перед тем, как встать, переключитесь на более высокую передачу;
- концентрируйтесь на вращении педалей и дыхании, но тело держите расслабленным.

3) Преодоление подъемов

Старайтесь преодолевать подъем в сидячем положении (или хотя бы максимально долго не вставать на педали). Затяжной подъем начинайте сидя, а затем, постепенно переключая передачи, переходите в положение стоя. Если подъем неровный, с ухабами и рытвинами, преодолевайте его стоя.

4) Спуски:

- если спуск достаточно ровный, лучше ехать стоя;
- педали нужно удерживать в горизонтальном положении;
- вес тела должен быть равномерно распределен между левой и правой частями руля.

5) Повороты

Важное правило – не смотрите на переднее колесо. Ведь к повороту нужно успеть подготовиться. А потому ваш взгляд должен постоянно «ощупывать» местность. Только не нужно делать это напряженно! Расслабьтесь, но при этом поддерживайте концентрацию внимания. Ваша задача – не потерять на повороте скорость, выдержать

траекторию движения и, конечно, не «вылететь» с трассы.

Приведем основы техники поворота:

- совершайте поворот по большому радиусу;
- внутренней рукой давите на руль, а внешней подтягивайте его;
- внешняя рука должна быть согнута в локте, а внутренняя – выпрямлена и напряжена;
- плечи должны быть расположены параллельно рулю;
- наклоняйте велосипед к центру поворота (чем выше скорость – тем сильнее наклон), но не отклоняйтесь более, чем на 25-28 градусов от вертикали;
- в зависимости от поверхности трассы выбирайте положение педалей. На трассе для даунхилла при повороте педали должны находиться в горизонтальном положении. Более пологие и «плоские» трассы позволяют удерживать внешнюю педаль внизу (это характерно, в частности, для шоссейных гонок);
- при повороте на спуске освобождайте от контактов ту ногу, в сторону которой производится поворот;
- если нужно затормозить перед поворотом, используйте оба тормоза;
- после выхода из поворота как можно быстрее набирайте скорость.

Текст: Шумара Е.В.

Редакция: hobby.ru