



Катание на велосипеде всегда было излюбленным занятием для мальчишек, а в последнее время велосипедами все чаще стали увлекаться и девочки.

Велосипед – это далеко не новый вид транспорта, как вы могли бы подумать.

Первый велосипед был изобретен в Германии в 1817 году. Он был с деревянной рамой и без педалей и больше напоминал самокат. С годами он становился все более удобным и быстрым. Каких только нет велосипедов сегодня!

### В основном велосипеды бывают:

- Шоссейные.** Подходят для езды по асфальту, могут развивать высокую скорость.
- Городские.** Предназначены для езды по городу, они развивают невысокую скорость, зато очень удобные.
- На **горных** велосипедах можно ездить по неровным дорогам, по горкам. Они часто имеют большое количество скоростей, мощные, тяжелые колеса.
- Гибридные** велосипеды – это нечто среднее между горными и шоссейными велосипедами.
- Туристические** велосипеды являются близкими братьями шоссейных. Но они имеют более прочный корпус, более надежную конструкцию, на них можно перевозить тяжелые грузы.
- Велосипеды ВМХ** – для выполнения различных трюков: прыжков, скоростных заездов на специальных площадках с горками и трамплинами. У таких велосипедов часто отсутствуют тормоза, по размеру они небольшие.
- Электровелосипед** оснащен электрическим мотором. На таком велосипеде можно без особых усилий преодолевать подъемы в горку и проезжать до 50 километров в один час.

Кроме этого, отдельно выделяют детские и женские велосипеды.

Выбор велосипеда – очень важный момент. Хорошо подумай и посоветуйся с родителями, прежде чем решить, какой же именно велосипед тебе сейчас подходит и нужен больше всего. Если ты уже определился с моделью, то обрати внимание в магазине на размер велосипеда (он обязательно должен подходить тебе по росту) и на марку производителя. Велосипеды марки Stels, Forward, Trek, Stark в нашей стране наиболее популярны.

Катание на велосипеде – это не только интересное, но и очень полезное занятие. Укрепляются мышцы ног, выравнивается дыхание, ты научишься держать равновесие. Чтобы катание на велосипеде приносило свою пользу, следуй нескольким простым советам:

- Не садись «крутить педали» сразу после еды.
- Следи за появлением боли в коленях, равномерно распределяя нагрузку.
- Возьми с собой бутылочку с водой, чтобы организм не обезвоживался.
- Следи за «посадкой», отрегулируй руль и сиденье, проверь тормоза перед поездкой или попроси кого-нибудь из взрослых.
- Одежда должна быть удобной, не забудь про защиту для ладоней, коленей и локтей.

Научиться кататься на велосипеде не так сложно, как может показаться с первого раза. Для начала попроси кого-нибудь придерживать велосипед сзади за сиденье или за руль, пока ты не сможешь удерживать равновесие сам. Для первого катания выбери ровную асфальтированную дорогу без преград и подальше от проезжей части. Езжай на небольшой скорости, тормози плавно, а главное – верь в свои силы, и все получится!

Шоссейный



Городской



Горный



Туристические



Электровелосипед

