

Θέση Οδήγησης Ποδηλάτου

Είναι αυτή που μας βοηθά να ποδηλατούμε ξεκούραστα, αβίαστα, να περνάμε την δύναμη των ποδιών στον τροχό κι όλα αυτά με την ελάχιστη καταπόνηση του σώματος.

Για να την βρεις, ακολουθείς τα παρακάτω βήματα: Κάθεσαι στη σέλα με το ένα απ' τα δύο πηδάλια στο κατώτατο σημείο του κύκλου τους.

Πατάς με τη φτέρνα στο πηδάλι και θα πρέπει το πόδι σου να είναι τεντωμένο.

Αφού βρεις το σωστό ύψος, το τιμόνι πρέπει να είναι 2-5 εκ. χαμηλότερα απ' τη σέλα.

Όταν ποδηλατείς, πατάς στο πηδάλι με το πόδι να βρίσκεται ανάμεσα στα δάχτυλα και στην καμάρα.

Ρυθμός Περιστροφής των Ποδιών (80-90 στροφές/λεπτό)

Καθώς γυρνάς τα πηδάλια, επιλέγεις ένα σημείο στον κύκλο περιστροφής σαν σημείο αναφοράς.

Για 15δλ, μετράς πόσες φορές περνά το πόδι σου απ' το σημείο αναφοράς, ξεκινώντας από το 0. Το νούμερο που θα βρείς το πολλαπλασιάζεις επί 4.

Αυτό το νούμερο θα πρέπει να είναι 80-90.

Αν το νούμερο είναι πάνω από 90, τότε βάζεις την αλυσίδα σ' ένα μικρότερο γρανάζι από τα πίσω. Αν το νούμερο είναι κάτω από 80, τότε βάζεις την αλυσίδα σ' ένα μεγαλύτερο γρανάζι από τα πίσω..