

Мой друг- велосипед



Моя веломашина

- Спешит моя веломашина, звенит звоночек сам собой.
Кладет резиновая шина след рубчатый на шар земной.
Мой верный конь, мой конь железный, о, как мне хорошо с тобой –
Мой двухколесный, одноместный, нетерпеливый, озорной!
Навстречу солнечному лету неси меня, мой друг, неси!
Вращай колесами планету вокруг ее земной оси!

... И я педали кручу изо всех сил
Трасса напомнит мне чем-то кольцо
И не жалко становится протёртых шин...



Веломайку надел, надеваю шлем.
Поменял своего "верного коня",
На карбоновый новенький тандем,
Чтобы ты за спиной была у меня.



Скорее всего, велосипед — твой верный товарищ уже давно. Ты рос, и он тоже менялся. Сначала это был маленький трехколесный велосипед, потом, возможно, двухколесный, но с небольшими дополнительными колесами. Езда на велосипеде прочно вошла в нашу жизнь и никого не удивляет, что люди целыми семьями отправляются на них на дачу или просто на природу



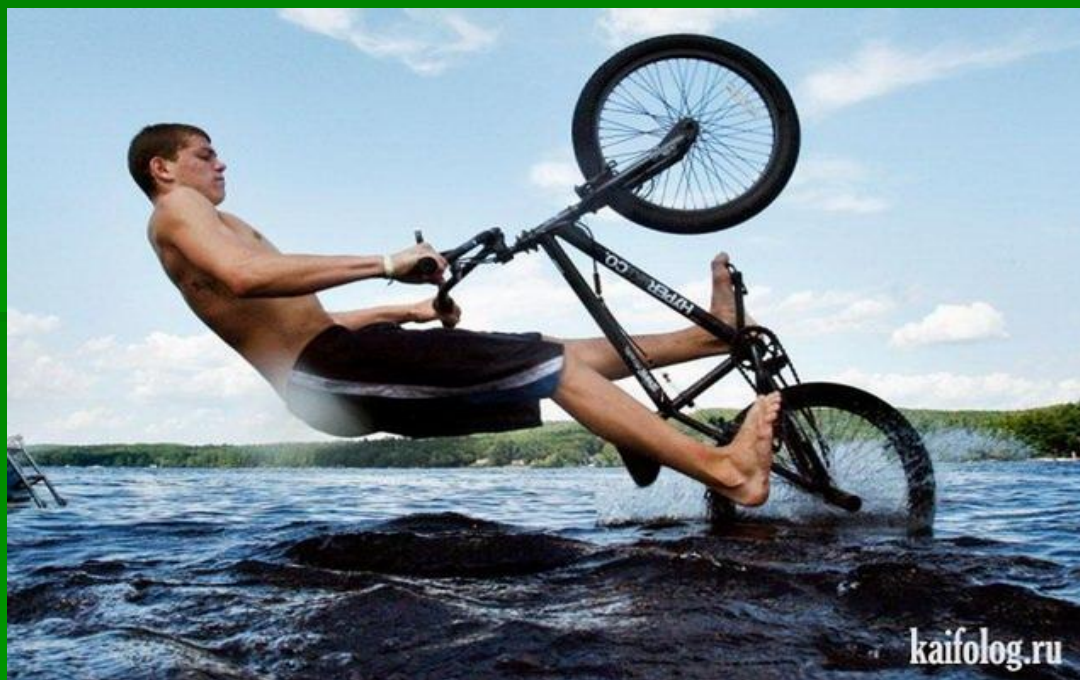
Однако если речь идет о спорте, то все усложняется. Здесь прежде всего идет работа на результат, а потому и велосипеды разительно отличаются от тех, что предназначены для обычных прогулок. Велоспорт входит в число олимпийских видов спорта и предполагает преодоление дистанции за минимальное время.



- Велосипедный спорт имеет несколько разновидностей в зависимости от того, по какой трассе он проходит. Спортсмены могут соревноваться не только на гладкой и ровной трассе, велотреках, но также и на горной или пересеченной местности. Не так уж легко мчаться на скорости по извилистым лесным тропинкам, проезжать по узкой дощечке через канаву, прокладывая путь по старой пашне, в гору или, наоборот, с горы. Все это требует не только сил, но и выносливости и ловкости.

Сейчас популярностью пользуется такое экстремальное направление, как дертджампинг. Оно подразумевает прыжки на земляных трамплинах, также спортсмены могут выполнять различные трюки в воздухе или в момент приземления, хотя это и не является обязательным условием.





Родом дертджампинг из цирка, где еще в XIX в. циркачи показывали номера с прыжками на велосипедах.

В настоящем виде он появился уже в конце 80-х гг. XX в., когда некоторым любителям кроссовых трасс захотелось оставить только катание по трамплинам. С течением времени выяснилось, что стандартные трамплины не вполне подходят для того, чтобы выполнять красивые прыжки. Поэтому стали появляться специальные трассы с большим количеством трамплинов, идущих друг за другом, и специальными склонами для разгона.



Велосипед подарит многое:
Красоту, здоровье, настроение...
Попробуй и может в итоге
Понравиться на удивление.

Двумя педалями
Верчу.
За руль держусь,
Гляжу вперед —
Я знаю:
Скоро поворот.

На двух колесах
Я качу Мне предсказал
Дорожный знак:
Шоссе
Спускается в овраг.
Качусь
На холостом ходу,
У пешеходов
На виду.

Лечу я
На своем коне.
Насос и клей
Всегда при мне.
Случится
С камерой беда —
Я починю ее
Всегда!



Скажу стихами о тебе...■

■ Гаврилова Ирина

Я по трассе гоню свой велосипед,
И пытаюсь уйти от себя в отрыв
Вот один, никого больше рядом нет,
От такой пустоты я давно отвык.

На спине течёт струйкой холодный
пот,
Я терплю, стиснув зубы, иду в
подъём.
Ты достала меня. Крутой поворот.
Значит дальше по гонке с тобой
вдвоём.

Ты прими чувств усталых моих
порыв,
Боль в ногах отошла на последний
план.
Ветра шум за ушами и ярый "взрыв".
Спуск на скорость, лечу словно
дельтаплан.

В велогонке, как в жизни не всё без
бед.

Да, бывало, и я попадал в завал,
Об асфальт рулём тёрся велосипед,
Но я, падая больно, опять вставал.

Обернувшись назад, вижу пелетон,
Словно памяти нерв, тянется струной.
Эдик, Маша, Катюшка, опять Антон...
Но уже не догнать им тебя со мной.

Впереди километры мельканья спиц,
Многодневки ещё не один этап,
За спиной моей будет немало лиц

Велосипедный спорт — это спорт для тех, кто любит скорость и хочет стать выносливым. Также езда на велосипеде очень удобна, если за день тебе приходится преодолевать немалые расстояния, а делать это на автобусе не хочется.

- Форма для занятий велосипедным спортом на первом этапе может быть самой простой. В летний период это футболка и шорты, а в прохладное время тренировочный костюм и шапочка. Кроссовки должны быть легкими и удобными.
- Для велосипедных гонок спортсмены предпочитают обтягивающую одежду из легких синтетических тканей, так как она сокращает сопротивление воздуха, что позволяет увеличить скорость.
- Также для велотреков понадобится специальный велосипедный шлем, который имеет характерную обтекаемую форму и изготавливается из легких и прочных материалов.
- Если у тебя есть велосипед, пусть даже самый простой, без всяких модных «наворотов», то во время летних каникул, ты уже можешь самостоятельно начать тренировки.
- К сожалению, далеко не везде есть специальные велосипедные дорожки, поэтому, перемещаясь по городу, будь внимателен и очень осторожен.

Благодарю
за внимание!