

# Техника педалирования

Автор Nik Cook

Источник <http://www.bikeradar.com/fitness/article/technique-perfecting-your-peddaling-18944>

Переводчик Кобыляцкий Дмитрий

**Плавное и эффективное педалирование настолько важно для общего результата, что французы даже имеют специальный термин: «поточность» движения педалей оставляет впечатление беспрепятственности и лёгкости, способствуя в то же время максимальному движению вперёд.**

Многие руководства описывают педалирование вкруговую, но в действительности вращение педалей настолько быстро, что можно пренебречь геометрическими фигурами и сконцентрироваться на следующих четырёх компонентах, производя шёлково-плавный ход.

**Нажатие вниз** – самое естественное действие райдера, мощные квадрицепсы давят педаль вниз. Многие новички предпочитают использовать отрывистый ударный стиль, что демонстрирует пренебрежение другими тремя компонентами.

**Нижний ход** лучше всего ассоциировать с выскребанием чего-то из ботинка. Тем самым ты увеличиваешь долю усилия педалирования, прилагая дополнительное усилие. Это также способствует плавному переходу к подъёму, что действительно важно для общего результата.

**Движение вверх** в нормальных условиях педалирования не подлежит обдумыванию. Исследования, проведённые с участием ведущих велосипедистов, не показали свидетельств приложению силы для вытягивания педали вверх. Единственное исключение – агрессивный спринт или педалирование вне седла на подъёме. Всё, что ты должен достигнуть при нормальном движении вверх – убрать вес с ноги, облегчая работу другой. Для этого сконцентрируйся над перемещением колена к рулю, как только нога проходит нижнюю точку.

**Верхний ход** произойдёт сам собой, если ты перемещаешь колено к рулю, и легко перейдёт в нажатие вниз. Кроме того, другая нога, вытягивая педали снизу, поможет с дополнительным усилием начать жать вниз.

## Как можно усилить педалирование

Существует несколько путей улучшения навыков педалирования.

Возможно использовать специальную **вычислительную технику** для выявления слабых мест. Построив график каждого круга педалирования, можно сравнить в реальном времени усилие каждой ноги и сбалансировать его.

**Тренировки на станке** сделают твоё педалирование плавным и увеличат каденс. Зимой это традиционный путь к великолепному педалированию и действительно позволяет почувствовать совместную работу ног. Такие тренировки научат тебя перестать сражаться с велосипедом и справляться с движением и усилием.

**Катай по грубому.** В сравнительном исследовании педалирования в разных дисциплинах байкеры показали наиболее эффективный стиль. На рыхлой почве и грязи ровное усилие на педаль необходимо для поддержания сцепления. Внедорожные спуски и подъёмы – отличный путь к улучшению техники педалирования, – а также улучшают навыки управления велосипедом.

**Катание с одной ногой на педали** лучше практиковать в помещении по причинам безопасности. Это – один из самых эффективных путей улучшения техники. После разогрева, выбери среднюю передачу, легко работающую на 90-100 оборотах и не истощающую мышцы. Выстегни одну ногу, продолжая крутить другой. Поработай минутку, сконцентрировавшись на одном из четырёх движений. Перед тем, как сменить рабочую ногу, покрути обеими налегке. Поставь цель работать каждой ногой по 5-10 минут, уделяя внимание всем аспектам педалирования. Ты удивишься, как аляповато и порывисто будет прилагаться усилие поначалу, но после нескольких тренировок заметишь значительное улучшение.