

JÍZDA NA KOLE

...A ZDRAVÝ VÝVOJ DÍTĚTE. PROČ DĚTI PODPOROVAT V CYKLISTICE?

Začíná nám sezóna jízdy na kole a my pro vás máme dobré a podložené rady a důvody, proč s dětmi jízdu na kole podpořit a jak správné kolo vybrat.

CO DĚTEM JÍZDA NA KOLE PŘINÁŠÍ?

- rozvoj rovnováhy a stability
- lepší koordinaci pohybů
- orientaci v prostoru
- jistotu a kontrolu pohybu

Při jízdě dítě současně:

- pracuje rukama i nohama
- reaguje na změny směru a terénu
- sleduje okolí
- přizpůsobuje pohyb situaci

→ Podpora psychomotorického vývoje a rychlejších reakcí

ROZVOJ MOZKU
A KOORDINACE

POSÍLOVÁNÍ TĚLA PŘIROZENOU CESTOU

Jízda na kole aktivuje:

- svaly nohou
- střed těla a hluboký stabilizační systém
- svaly důležité pro správné držení těla

→ Zlepšuje kondici a je šetrná ke kloubům

SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA

Pravidelná jízda podporuje:

- aktivaci středu těla
- stabilitu trupu
- kompenzaci sedavého způsobu života

→ Důležitá je správná velikost a ergonomie kola



JAK VYBRAT SPRÁVNÉ DĚTSKÉ KOLŮ?

Důležité vlastnosti:

- nízká hmotnost - lehká konstrukce usnadňuje učení jízdy
- dětská geometrie rámu podporuje stabilitu a jistotu při jízdě
- ergonomie komponentů odpovídá dětským rukám a síle
- snadná ovladatelnost podporuje rozvoj cyklistických dovedností

→ Správné kolo pomáhá dítěti jezdit bezpečně, přirozeně a s radostí

SEBEVĚDOMÍ A RADOST Z POHYBU

Děti si během jízdy budují:

- sebedůvěru
- samostatnost
- schopnost překonávat výzvy
- pozitivní vztah k pohybu