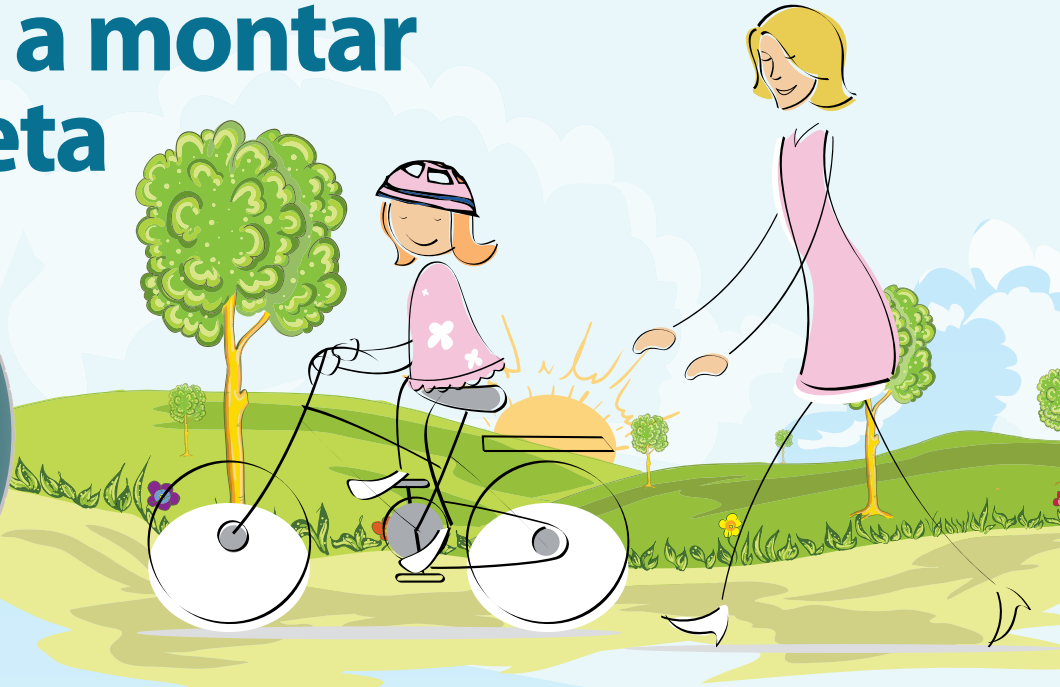
Aprende a montar en bicicleta

La bici es una manera de desplazarse limpia, saludable y rápida. El primer paso para crear amantes de este modo de transporte es enseñarles a utilizarla.



Montar en bicicleta es un hito para los niños que refuerza su sensación de independencia y crecimiento. Tu hijo aprenderá a montar tanto si utilizas el sistema tradicional (sujetando el sillín) como con el aprendizaje por pasos y será el momento de disfrutar juntos de paseos en bici por el campo y la ciudad.

La dificultad de montar en bici radica en el dominio del equilibrio y propulsión. Pedalear sin equilibrio lleva a desequilibrar al niño, hacerle caer y crear cierta frustración y miedo en su aprendizaje. Lo mejor es aprender a guardar el equilibrio y luego a propulsarse.

Antes de usar la bicicleta los niños han ido pasando por diferentes vehículos con los que van consiguiendo las destrezas adecuadas a su edad. Aunque cada niño es diferente, los pasos habituales son:

- Corre-pasillos, sentándose e impulsándose con los pies, o bien estando de pie lo empuja y sujeta la dirección.
- Entre los 2 y 3 años (sentido del equilibrio no suficientemente desarrollado), pueden llevar pequeñas motos o cochecitos de tres ruedas, para fomentar la coordinación motriz, aprender a dirigirlo y fortalecer los músculos.
- Los triciclos son el siguiente paso en la evolución. Normalmente aprenden primero a llevar la dirección y luego lo combinan con el desplazamiento a través del pedaleo.
- Cuando dominan el triciclo, es el momento ideal de adquirir una pequeña bicicleta con "ruedines" para ayudarle a mantener el equilibrio. Lo habitual es que le dure hasta los 6 años, cuando podremos iniciarle en el aprendizaje de montar en bici.

Aprender a montar en bicicleta es normalmente una cuestión de ocio o juego, sin embargo, la bicicleta es una alternativa al actual sistema de transporte. Combate el cambio climático, no consume recursos naturales, ahorra tiempo en muchos casos y supone un beneficio económico directo ¿te lo has planteado?

ALCALÁ DE HENARES
AYUNTAMIENTO

Aprende a montar en bicicleta

Paso a paso

Es normal que en un único día no adquiera todas las habilidades necesarias para "soltarse", repite los ejercicios cada día desde el principio acortando los tiempos de ejecución de cada uno. ¡Ah! Y recuerda indicarle que siempre mire al frente.

1 PREPARACIÓN. Si la bicicleta es nueva, es conveniente que antes de empezar los ejercicios adquiera dominio de la misma con los ruedines. Una vez sepa frenar, propulsar, girar, puede empezar a aprender a montar en bici sólo.

- Acondicionar la bici para aprender: el primer paso para que el pequeño aprenda a montar solo es adecuar su vehículo. Bajar el sillín a una altura que le permita apoyar ambos pies en el suelo y quitar ambos ruedines de apoyo.
- Asegurar los elementos de seguridad: es conveniente comprobar que frenos, cadena, ruedas, etc. se encuentran en perfecto estado y que casco, coderas, rodilleras, etc. bien sujetos.
- Escoger el lugar adecuado: una plaza o espacio liso con espacio suficiente en los cuatro sentidos (delante, detrás, izquierda y derecha) bastarán para realizar los ejercicios.

2 MANTENER EL EQUILIBRIO. El objetivo a lograr es enseñar al niño a dirigir y mantener el equilibrio en la bicicleta sin preocuparse por pedalear.

- Con los pies en el suelo, el niño se sienta en la bicicleta y avanza empujando la bici con sus pies. En unos 15 minutos se habrá acostumbrado a hacerlo.
- Hacerle cambiar de sentido, esquivar algún obstáculo, mantener los pies elevados breves espacios de tiempo y frenar con las manos hasta detenerse.

3 APRENDIENDO A PROPULSARSE. El objetivo es logar enseñar al niño a iniciar el movimiento con una pedalada de arranque.

- Mostrar al niño el retroceso de los pedales. Que pruebe a elevar con el empeine uno y otro pedal.
- El siguiente ejercicio consiste en hacer desplazamientos de arranque, con un pie en el pedal elevado, iniciar la pedalada, el otro pie se mantiene a ras de suelo, mantener el desplazamiento hasta que la velocidad se reduzca para apoyar el pie libre (que no va en el pedal). Se realiza varias veces seguidas con un pie, al cabo de unos 10 minutos cambiar el pie de arranque.

4 PROPULSIÓN Y EQUILIBRIO

- Una vez dominado el arranque de la propulsión, debe iniciarse la colocación del pie de apoyo en el otro pedal. Sin prisa, repetidamente, cortos desplazamientos. Puede combinarse con ejercicios de frenado. Mantener el ejercicio 10 minutos.
- Por último, el niño tendrá que poner los pies en los pedales y comenzar a pedalear. Primero deberá arriesgar a dar una segunda pedalada tras el arranque, después mantener una tras otra.
- La dificultad que entrañan las curvas y cambios de sentido se elimina incorporando obstáculos que salvar o rodear. Enséñale a girar en movimiento pero sin que de pedaladas.

ALCALÁ DE HENARES
AYUNTAMIENTO