



ЧТО ТАКОЕ БЕГОВЕЛ И ДЛЯ ЧЕГО ОН НУЖЕН. ЕГО ПЛЮСЫ И МИНУСЫ.

Беговел – это маленький детский велосипед без педалей.

Еще его называют велобег, ранбайк, шаговел, велокат. Иногда встречается и такие названия как баланс-байк и велобалансир.

Ранбайк (Runbike) – это название одной из популярных торговых марок беговелов, которая стала в определенной степени нарицательной.

Беговел достаточно известен в мире и, в последние годы, стремительно стал набирать популярность и у нас в стране. В Европе велобеги вытеснили с рынка трех и 4-колесные велосипеды.

В чем идея езды на беговеле. На нем не надо крутить педали. Дитё садится на него и, толкаясь ногами от земли, едет.

Что лучше: беговел или трех- четырех колесный велосипед.

Почему для маленьких детей до 4-5 лет лучше брать беговел?

Прежде всего, потому, что маленькому человечку слишком сложно делать одновременно сразу несколько сложных дел во время поездки.

При езде на велосипеде малыш должен одновременно:

1. Держать равновесие.
2. Крутить педали.
3. Оценивать окружающую обстановку и управлять направлением движения с помощью руля.
4. Правильно и вовремя работать тормозами.

Дети от 5 лет уже могут справляться со всем этим сразу, а вот малышу 2-3 лет это слишком сложно.

Проблему равновесия можно решить с помощью трех или четырех колесного велосипеда. Но есть более серьезный вопрос: **слабость ножек ребёнка** для того чтобы крутить педали. У него просто не хватает сил для этого.

Еще один момент. Многие взрослые считают, что на трехколесном чуде веломысли с педалями на переднем колесе удобно ездить. Можем их разочаровать. Если посадить на него взрослого, естественно при соблюдении пропорций, то он сам прочувствует всю «прелесть» этого инженерного решения и поймет, что педали не переднем колесе - это очень неудобно.

Мало того, что ноги впереди и чтобы ехать нужно крутить педали постоянно, так еще и при повороте руля они уходят из-под ног. Не у всех юных велосипедистов ноги вообще достают до этих педалей. Классическое расположение педалей с цепной передачей между колесами – самый удобный вариант.

Следующее. Если взять обычный детский байк с дополнительными боковыми колесиками, то он тяжеловат даже для 4-5 летнего малыша, не говоря уже о более маленьких детях. У них не хватает сил в ножках сдвинуть эту «машину» с места.

В таких случаях как раз и приходит на помощь беговел. В нем все просто – оттолкнулся ногой от земли и поехал.

Для чего нужен беговел?

Прежде всего, для здоровья и развития Вашего ребёнка.

Вроде бы малыш уже подрос и даже бегают. Хочется посадить его на велосипед, но он еще слаб для него, и, естественно, не умеет кататься. Значит нужно его учить. А это падения, синяки, ушибы, слезы и боязнь....

Еще один жизненное наблюдения, на которое молодые родители не сразу обращают внимание – это вес беговела.

Таскать его, особенно если детки совсем маленькие, приходится маме или бабушке, которые с ним гуляют. Ведь как у нас часто бывает. Мама идет гулять с ребёнком, естественно заходит по дороге купить чего-то в магазин и ей, бедной, приходится тащить сыночка или дочечку, покупки, а тут еще и этого четырех колесного монстра, если ребёнок устал или бежит впереди с друзьями. Тяжеловато это все ей одной.

Плюсы катания на беговелах:

1. На беговеле **малыш быстро научится держать равновесие, развивается ловкость и координация движений**. После катания на нем он легко сможет пересест на двухколесный велосипед. Опыт многих родителей подсказывает, что при пересаживании с беговела обучение езде на байке происходит значительно быстрее и легче.
2. Беговел помогает **развивать самостоятельность**. Появляется способность самому быстро принимать решение и нести за него ответственность.

Ведь это его транспорт и он сам на нем едет, рулит и сам отвечает за него.

Еще один плюс из этой же серии – малыш учится оценивать рельеф местности и понимать, как это влияет на его поездку. Например, ехать в горку труднее, чем с неё, но при качении вниз можно развить слишком большую скорость и не успеть затормозить.

Через некоторое время при прогулках и поездках он сам начинает искать места, по которым можно объехать препятствия, камень, высокий бордюр, ступеньки и т.д.

3. **Воспитывается чувство скорости и уверенности в себе** при быстрых поездках, развивается инстинкт самосохранения. Малыш не боится упасть, так как при любом падении он инстинктивно опирается ногами о землю. Хотя нельзя сказать, что на беговеле не падают. Падают, особенно если уже не просто ездят, а начинают делать всякие трюки или просто «выпендриваются» перед сверстниками. Именно поэтому при поездках на нем обязательно нужны [шлем на голову](#), а еще лучше [защита на локти и колени](#), особенно летом.
4. **Скорость передвижения на беговеле выше, чем пешком** и Ваши прогулки станут более приятными. Не нужно медленно ходить и постоянно ждать Ваше чадо. Теперь часто родители будут догонять детей.
5. **Равномерное развитие обоих ножек**. Я не врач, но одни мои знакомые достаточно долго с самого рождения лечили ножки у малыша. Перепробовали много средств, массаж, стремена и т.п., пока один доктор не посоветовал попробовать посадить ребёнка на беговел и дать ему возможность самому ездить на нем. Через год все проблемы с ногами прошли. Теперь обе ножки малыша развиты одинаково и он прекрасно себя чувствует.

При движении на самокате одна стоит на нем, а другой отталкиваются от земли. Малыш быстро привыкает к такой езде и не меняет ноги. Все просьбы мамы сменить ножки, если такие звучат, чаще всего игнорируются или быстро забываются. «Мам, ну мне так удобнее» – именно такой ответ они слышат. В результате одна ножка получается более сильной, чем другая. При езде на беговеле нагрузку получают сразу обе ноги и проблема решается сама собой.

Кстати при езде на велобеге развивает не только мышцы ног, но и спины, рук, пресса, тренируется дыхание.

6. Медицинские светила утверждают, что у маленьких детей идет сенсорно-моторное развитие. Т.е. чем больше малыш двигается и чем более у него разнообразнее движения, тем интенсивнее развивается его головной мозг. Он делает так называемые кросс-кролы или перекрестные шаги.

Их суть в том, что каждое плечо при движении наклоняется к бедру противоположной ноги. Именно они помогают улучшению работы головного мозга, согласовывают работу его обоих полушарий. Так что регулярное **катание на беговеле** делает **Ваше чадо умнее и сообразительней**.

7. **Легкий вес** по сравнению с велосипедом. А значит, малышу легче кататься на нем чем на трех- или четырехколесном байке. Он тратит значительно меньше сил для движения беговела, чем велосипеда. И что очень важно: **при езде на беговеле он делает движения ногами, аналогичные ходьбе**, что ему значительно легче, чем крутить педали.

Опять же, маме тащить ребёнка и детский велосипед всегда тяжелее, чем ребёнка и беговел. К тому же, торчащие у него вбок педали и боковые колесики совсем не добавляют удобства. Чтобы катить байк – приходится наклоняться, что не очень удобно. Беговел же можно взять за ремень на плечо или катить на заднем колесе взявшись рукой за руль, да и его вес 3-5 кг не самый большой, а некоторые [пластиковые модели для деток 1,5-2 лет](#) вообще весят 2,5 кг, что легче сумки с продуктами, которую мама тащит с прогулки.

8. Модели беговелов, с регулируемой высотой седла и руля, могут служить практически до покупки велосипеда. Так что если есть возможность, лучше выбрать именно такие модели.
9. На велобеге **можно кататься весь год**: летом и зимой, весной и осенью. Некоторые поставщики в комплект поставки добавляют две лыжи, которые крепятся на колеса. Правда смысл это имеет только в тех районах страны, где зимой есть нормальный снежный покров. Более подробно почитать о том какие типы лыж бывают для беговелов и как их ставить можно в статье "[Лыжи для беговела](#)".
10. Очень хорошо если у нескольких детей из Вашей компании есть беговелы. Детки становятся более общительными, у них появляется общее увлечение, их социализация усиливается. Они учатся общаться друг с другом.
11. Последний, и, наверное, самый главный плюс – **он очень нравится детям**.



Но, как и у любой вещи, и у беговела есть минусы:

1. Некоторые дети развивают достаточно большую скорость при поездках и поэтому настоятельно рекомендуется носить шлем и защиту.
2. [Быстрый износ обуви](#). Дети тормозят ногами и, как следствие обувь изнашивается значительно быстрее. Для борьбы с этим можно использовать специальные накладки на обувь.
3. При твёрдом сидении и полиуретановых колесах во время быстрой езды по неровной поверхности возникает ударная нагрузка на позвоночник. Поэтому для деток старше 3 лет лучше выбирать модели, у которых колеса с покрышками и камерами.
4. Не всем детям нравится ездить на беговеле, но, честно говоря, таких очень немного. Ну, тут уже так – нужно попробовать. А как научить ребёнка ездить на беговеле описано [здесь](#).

С какого возраста можно покупать ребёнку беговел?

Дети развиваются по-разному. Одни начинают ходить в 10 месяцев, а другие и до полутора лет еще ползают.

По опыту родителей лучше всего в 1,5-2 года купить лёгкий пластиковый беговел, например, "[Small Rider](#)". Хотя лично видел на детской площадке годовалого мальчика, едущего с мамой на железном велобеге, как сказала мама «доставшимся по наследству от старшей сестры».

Если сыну или дочке 3 годика – лучше железную модель с камерными колесами, после которого он уже пересядет на собственный байк.

Как правильно подобрать беговел ребенку в зависимости от его возраста, на что обратить внимание и другие нюансы выбора более подробно описаны [здесь](#).

До какого возраста катаются на беговеле.

Катаются на нем дети обычно до 4-5, а то и 6 лет, а затем пересаживаются на [детские велосипеды](#). Это достаточно индивидуальный процесс где, кстати, влияние оказывает и рос ребёнка. Дети растут быстро и, если Вы видите, что беговел уже мал, – смело покупайте велосипед.

И в заключении небольшой экскурс в историю: