



## **Después de iCan Bike: Consejos Para Vigilar al Ciclista**

La práctica es el componente más importante después de nuestro programa. De particular importancia, le recomendamos encarecidamente que saque a su pasajero con la mayor frecuencia posible inmediatamente después del programa. Las primeras semanas después del programa son imprescindibles para mantener y mejorar las habilidades recién aprendidas. Recuerda, ¡la práctica lo hace permanente!

### **Recordatorios**

- Los cascos no son opcionales. ¡Use siempre un casco! Los padres son el modelo a seguir para esta regla. Si montas, recuerda llevar casco... recuerda que tu hijo aprende observándote.
- Los estacionamientos planos abiertos o las pistas de atletismo al aire libre son las mejores áreas de práctica.
- Los obstáculos y distracciones mínimos reducen el miedo, la ansiedad y las posibles caídas.
- Practica durante 20 minutos más o menos, no te excedas.
- Haga que la práctica sea divertida y celebre los logros.
- Siempre, finalice la práctica con una nota positiva (quizás celebrando su capacidad para navegar en una parada controlada, bajando los pies, desmontando y bajando el pie de apoyo).
- La conducción, el frenado y el arranque automático no necesitan ser libros de texto, solo efectivos.

El objetivo general de su ciclista es la independencia. Por lo tanto, proporcione la menor cantidad de apoyo necesario. Nuestras instrucciones para detectar están diseñadas para eliminar cada pequeño obstáculo para reducir el miedo, la ansiedad y la frustración del ciclista. Dividir cada habilidad en un nivel simple

y alentar cada éxito motivará al ciclista a continuar dándolo todo mientras practica. A medida que el ciclista avanza, el observador debería poder proporcionar cada vez menos asistencia hasta que ya no sea necesario señalar.

## **Manchado Con Un Mango de Entrenamiento**

- Sostenga firmemente el mango de entrenamiento mientras su ciclista sube y baja de la bicicleta.
- Mientras sostiene el mango, haga que el ciclista ponga ambos pies en los pedales y mire hacia adelante (le sugerimos que le dé un objetivo para mirar).
- Use instrucciones simples y fáciles y no haga preguntas, haga afirmaciones en su lugar (por ejemplo, «Pies en los pedales. Ojos hacia adelante. Allá vamos»).
- Antes de empujar, asegúrese de que la bicicleta esté perfectamente orientada hacia arriba y hacia abajo, perpendicular al suelo, sin inclinarse hacia un lado o hacia el otro. Esto permite que el ciclista esté sentado en una posición erguida y se sienta seguro.
- Coloque una mano guiando ligeramente el extremo del manubrio para permitir mantener la dirección recta con la otra mano sosteniendo el manubrio de entrenamiento para mayor estabilidad.
- Guiar el manillar delantero inicialmente le permite garantizar un camino recto para la bicicleta y el ciclista en lugar de realizar un giro inmediato.
- Con la palma de la mano abierta en el mango de entrenamiento, use la palma de la mano para dar un fuerte empujón a medida que aumenta la velocidad junto con la bicicleta y el ciclista.
- Tan pronto como la bicicleta se mueva en línea recta, suelte primero el manillar y luego el mango de entrenamiento.
- Es imperativo proporcionar un empuje lo suficientemente fuerte que permita al ciclista ganar impulso y equilibrio en la bicicleta. Si el ciclista no tiene suficiente velocidad, es probable que se caiga hacia un lado.
- La parte más vital y valiente de la detección es soltar el mango de entrenamiento. Esto permite que el ciclista se tambalee y se sienta obligado a autocorregir el tambaleo. Así es precisamente como aprenden y, finalmente, el tambaleo se endereza y el ciclista tiene el control.

- Después de soltarlo, continúe corriendo hacia el lado del ciclista y el mango de entrenamiento, justo fuera de su línea de visión, siempre al alcance de la mano.
- El objetivo es que el observador esté lo suficientemente cerca para evitar una caída mientras toca y/o sostiene el mango de entrenamiento lo menos posible.
- Nunca corra directamente detrás de la bicicleta mientras observa.
- Estar detrás del ciclista no es una buena posición en caso de que el ciclista se detenga inesperadamente y le impida alcanzar el cuerpo del ciclista para amortiguar una caída (envolviendo su brazo alrededor de su torso o debajo de su brazo). Queremos que usted esté seguro, así como su pasajero.
- Puede usar la palma de la mano para ayudarse o manipular el manubrio para ayudar a prevenir una caída o detener la bicicleta si es necesario.
- Recuerde: ¡no agarre ni sujete el mango! En la medida en que está tocando y/o agarrando el mango, está interrumpiendo el equilibrio del ciclista y/o necesita autocorregirse...es decir... está equilibrando al ciclista y distorsionando la 'sensación' natural de tener para autocorregirse para montar de forma independiente.
- Si el ciclista comienza a perder velocidad y comienza a zigzaguear de lado a lado, dele un empujón con la palma abierta con el mango de entrenamiento. Su ciclista ganará velocidad y el tambaleo disminuirá. Los caballos de fuerza y la velocidad corrigen el tambaleo porque el impulso es importante para mantenerse derecho cuando se aprende a andar en bicicleta.
- Si un ciclista comienza a caerse, le recomendamos que agarre el manillar con la mano interior y pase el brazo exterior por el pecho del ciclista para atraparlo y/o amortiguar su caída.
- Cuando se detenga, haga que su ciclista ponga ambos pies en el suelo como debe hacer cada vez. Recuérdele al ciclista «los pies en el suelo».
- Una caída o casi caída debe tratarse de manera positiva e inmediata. Una caída puede causar una sensación de conmoción, por lo que querrá seguir adelante sin pensar demasiado.
- Si un ciclista comienza a caerse, le recomendamos que agarre el manillar con la mano interior y pase el brazo exterior por el pecho del ciclista para atraparlo y/o amortiguar su caída.
- Cuando se detenga, haga que su ciclista ponga ambos pies en el suelo como debe hacer cada vez. Recuérdele al ciclista «los pies en el suelo».

- Una caída o casi caída debe tratarse de manera positiva e inmediata. Una caída puede causar una sensación de conmoción, por lo que querrá seguir adelante sin reflexionar demasiado.
- Si un ciclista se cae, realice una revisión rápida para asegurarse de que no esté gravemente herido y vuelva a subirse a la bicicleta.
- Si un ciclista se aleja de una caída, incluso para tomar un breve descanso, el miedo y la ansiedad comienzan a acumularse y, en unos momentos, volver a subirse a la bicicleta parece imposible para el ciclista.
- Incluso si un ciclista tiene una rodilla raspada y está llorando, solo una vuelta rápida antes de detenerse para recibir una curita hace que volver a subirse a la bicicleta sea mucho más fácil. Este concepto es fundamental para el éxito continuo de un ciclista mientras aprende a montar.

### **Localización Sin Mango de Entrenamiento**

- Los mismos conceptos de localización con un asa de entrenamiento se aplican a la localización sin un asa de entrenamiento.
- Si un pasajero necesita ayuda para arrancar o detenerse, empuje o jale hacia atrás en su asiento.
- Mientras conduce, el cuerpo del ciclista se puede manipular para ayudar al ciclista.
- Mientras corre junto a su ciclista, puede empujar o tirar contra su costado para ayudarlo a permanecer erguido.
- Si el ciclista necesita más velocidad, puede empujar la espalda del ciclista o el asiento.

## Frenado

En los programas de iCan Bike recomendamos y enseñamos el uso de frenos de mano para frenar. Para la mayoría de los ciclistas, es más fácil diferenciar entre las dos habilidades motoras de 'los pies te hacen avanzar' y 'las manos te hacen detenerte'. Esto no significa que los ciclistas no puedan aprender con éxito a usar un freno de contrapedal, además del freno de mano, en el futuro.

### Frenos de Mano

- Ayude al ciclista a avanzar en la bicicleta, luego apriete el freno de mano para que sienta que la bicicleta se detiene.
- Explique que cuando aprietan el freno, la bicicleta se detendrá y luego deben poner ambos pies en el suelo.
- Entonces, primero "aprieta" y luego "pies en el suelo".
- Haz que el ciclista practique esto pedaleando y cuando digas «detente» o «aprieta», aprieta y pone ambos pies en el suelo mientras sostiene la bicicleta y su cuerpo en posición vertical.

### Frenos de Montaña

- Si la bicicleta de su ciclista no tiene freno de mano, explique que para hacer que la bicicleta se detenga, el ciclista debe usar los pedales.
- Para este enfoque, encontrar la redacción correcta para garantizar que el proceso tenga sentido para su ciclista es un paso importante para el éxito.
- Algunas de las colas que utilizamos son «Pedalear hacia atrás», «Patear hacia atrás» y «Empujar hacia atrás».
- Demostrar cómo se "siente" la habilidad también es muy útil. Por ejemplo, un estímulo físico de empujar firmemente hacia abajo en el área justo por encima de la rodilla funciona bien para la mayoría de las personas.
- Si el enfoque anterior no funciona, otra opción es practicar el frenado de montaña bajándose de la bicicleta.
- Colóquese al lado del ciclista y explíquele "Cuando queremos avanzar, caminamos hacia adelante. Cuando queremos parar, damos un paso atrás, con un pie fuerte y rápido".
- Diga «adelante» mientras camina hacia adelante con el ciclista. Luego da un paso atrás, rápida y firmemente con un pie mientras dices "hacia atrás".
- También puede intentar «avanzar» mientras camina hacia adelante y «detenerse» mientras retrocede con un pie. Repita esto varias veces

hasta que el ciclista entienda y luego regrese a la bicicleta para practicar.

- Deja que el ciclista se suba a la bicicleta mientras corres junto a él. Después de que estén pedaleando cómodamente, inicia la cola verbal que has establecido. Repita según sea necesario.
- Si el ciclista comienza a frustrarse, simplemente déjelo andar un poco.
- **Siempre termine cada sesión de práctica con una nota positiva.**

## Arranque Automático

El arranque automático puede ser una habilidad muy frustrante de aprender para muchos ciclistas. Puede tomar un tiempo para que un ciclista logre esta habilidad. Al igual que con el frenado, si el arranque comienza a causar frustración y parece desanimar a un ciclista de conducir por completo, vuelva a darle un empujón para que comience y déjelo conducir y practicar la detención. Intente comenzar por sí mismo en otro momento. Esto fortalecerá su confianza y motivará al ciclista a continuar practicando.

Cuando practique el inicio, asegúrese de estar en una superficie plana o, mejor aún, en una ligera pendiente. No intente enseñar a arrancar por sí mismo en pendientes. Al principio, si su ciclista no gana suficiente velocidad desde el inicio y/o no pedalea lo suficientemente pronto o lo suficientemente rápido para ponerse en marcha, es probable que necesite un pequeño empujón. Dé un empujón con la mano abierta en el mango de entrenamiento, la espalda del ciclista o empújelo desde el asiento. Tomará tiempo, ya que deseamos que tengan éxito y no se frustren. Entonces, un «impulso de refuerzo secreto» funciona bien.

Hay dos tipos principales de arranque que enseñamos. Es probable que ambos arranques sean más exitosos si puede subirse a una bicicleta y mostrarle al ciclista primero. ¡Asegúrate de usar un casco!

A menos que el ciclista ya sepa cómo utilizar Power Start (Comienzo Poderoso), generalmente enseñamos Frog Start durante el programa iCan Bike.

### **Frog Start (Comienzo de Rana)**

Frog Start es más fácil para la mayoría de los ciclistas porque la posición de los pedales no importa, tienen múltiples oportunidades de aumentar la velocidad y su bicicleta comienza a subir y bajar.

- Haga que el ciclista se sienta en la bicicleta con ambos pies en el suelo.
- Dígales que van a impulsarse del suelo 3 veces muy fuerte (como una rana, con ambos pies al mismo tiempo) y luego poner ambos pies en los pedales y pedalear.
- Es útil que cuente sus 3 empujones con ellos y luego diga pedal.
- Si 3 empujones no le dan suficiente velocidad al ciclista, puede tomar la decisión de decir empujar 4 o 5 veces.

### **Inicio de Energía**

Este comienzo funciona mejor para algunos ciclistas, pero para muchos es difícil porque los pedales deben estar en la posición correcta para comenzar. (Ciertamente, es más fácil colocar los pedales en la posición correcta si la bicicleta está engranada porque puede girar fácilmente los pedales a la posición necesaria).

- Haga que el ciclista camine con la bicicleta hacia adelante hasta que uno de los pedales se empuje ligeramente más allá de su punto más alto desde el suelo.
- Una buena manera de explicarle esto a su ciclista es decirle «haga un pedal alto y un pedal pequeño».
- El ciclista pondrá su pie en el pedal alto y el otro pie en el suelo.
- Dos cosas deben suceder simultáneamente. A medida que el ciclista presiona con fuerza el pedal alto, debe empujar el suelo con el otro pie y luego poner rápidamente ese pie en el pedal y comenzar a pedalear.
- Una modificación que a menudo ayuda con el apalancamiento y el impulso es tener el pie del ciclista en un bordillo de aproximadamente 6 a 8 pulgadas más alto que el suelo al ejecutar este método de arranque. Esto permite que el peso corporal del ciclista haga más trabajo y que los músculos de las piernas hagan menos trabajo.

Estos comienzos pueden ser únicos para el individuo. Si su ciclista está haciendo un arranque diferente, o combinando estos dos arranques de alguna manera, apóyelo para ayudar a que su método único de arranque automático sea efectivo. El único requisito para cada habilidad es que sea efectiva. La

habilidad no necesita ser perfecta, solo perfecta para tu jinete. Todos somos diferentes en nuestras habilidades y en nuestros estilos. ¡Anima y celebra la diferencia!

## Práctica Adicional

Una bicicleta estacionaria o una bicicleta en un soporte de entrenamiento también pueden ser una excelente manera de practicar:

- Si un ciclista todavía está luchando con un pedaleo constante.
- Para practicar el frenado.
- Si el miedo extremo impide que un ciclista se suba a una típica bicicleta de dos ruedas. Esto ayudará a crear una asociación positiva con las bicicletas y luego regresar a otro campamento iCan Bike.
- Durante el invierno o cuando el clima impide andar en bicicleta al aire libre para ayudar a generar/mantener la memoria muscular y desarrollar fuerza y resistencia.

A continuación se muestra un ejemplo de una bicicleta estacionaria que puede hacer en casa. Hacen ruedas de entrenamiento de diferentes tamaños para bicicletas de una sola velocidad. Solo asegúrese de que coincidan con el tamaño de los neumáticos de su bicicleta y soporten el peso de su ciclista.



Para bicicletas más grandes, puede usar entrenadores de bicicletas normales. Suelen estar hechos para que los ciclistas entrenen en invierno y tienen mecanismos para brindar resistencia. Estás trabajando en la memoria muscular del pedaleo y no necesitas preocuparte por la resistencia. Así que busca entrenadores económicos. Las tiendas de segunda mano son un excelente lugar para encontrar zapatillas económicas. Si el entrenador está hecho para una bicicleta que es más grande que la que tiene, es probable que aún funcione. Simplemente, coloque algunos bloques de madera anchos (piense en 2x8) debajo del neumático delantero para nivelar la bicicleta. Estos entrenadores se ven así:

