

Η Ιστορία & οι Μορφές του Ποδηλάτου

Από τα πρώτα σχέδια μέχρι την αγωνιστική &
παραολυμπιακή ποδηλασία

Η Ιστορία του Ποδηλάτου



1817 - Draisienne:
Το πρώτο ποδήλατο
χωρίς πετάλια.
Εφευρέθηκε από
τον Karl Drais στη
Γερμανία.



1870s - Penny
Farthing: Μεγάλος
μπροστινός τροχός
για ταχύτητα.
Εντυπωσιακό αλλά
επικίνδυνο.



1885 - Safety
Bicycle: Δύο ίσοι
τροχοί και αλυσίδα.
Θεωρείται το
πρότυπο του
σύγχρονου
ποδηλάτου.

Ποδήλατα για Άτομα με Αναπηρία

Handbike – Ποδήλατο που κινείται με τα χέρια, δίνει ανεξαρτησία σε άτομα με παραπληγία.

Τρίκυκλο – Σταθερότητα και ισορροπία, ιδανικό για άτομα με δυσκολία στην ισορροπία.

Tandem – Διπλό ποδήλατο για άτομα με προβλήματα όρασης, με συνοδηγό μπροστά.

Ποδήλατο Ακρωτηριασμένων – Προσαρμογές για αθλητές με απώλεια άκρων.

Handbike



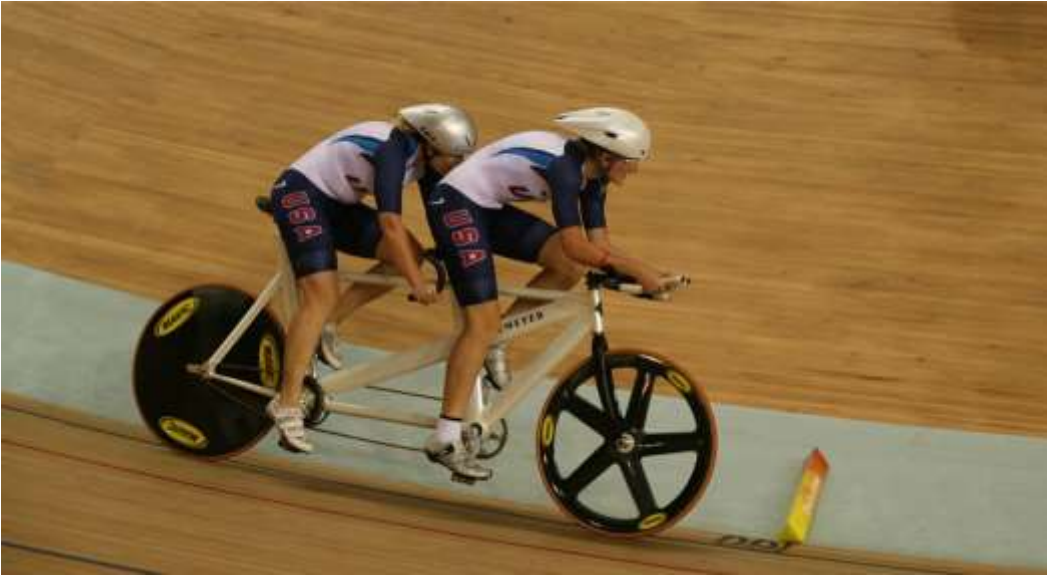
Χρησιμοποιείται από άτομα με κινητικές αναπηρίες στα κάτω άκρα. Κινείται με τα χέρια και χρησιμοποιείται σε Παραολυμπιακούς αγώνες.

Τρίκυκλο



Προσφέρει
σταθερότητα και
ισορροπία σε άτομα
που δυσκολεύονται σε
δίκυκλο. Ιδανικό για
προπόνηση και αγώνες.

Tandem



Δύο αναβάτες: μπροστά ο βλέπων οδηγός, πίσω το άτομο με προβλήματα όρασης. Πολύ διαδεδομένο σε Παραολυμπιακούς.

Ποδήλατο Ακρωτηριασμένων



Ποδήλατα με ειδικές προσαρμογές (π.χ. τιμόνια, στηρίγματα, προσθετικά μέλη) για αθλητές με ακρωτηριασμό.

Αγωνιστική Ποδηλασία Δρόμου



Η αγωνιστική ποδηλασία δρόμου είναι Ολυμπιακό και Παραολυμπιακό άθλημα που απαιτεί αντοχή, ταχύτητα και στρατηγική. Συμμετέχουν επαγγελματίες και αθλητές με αναπηρίες.

Ενδυμασία – Ασφάλεια



Επιλέγουμε ελαστικά ρούχα, που εφαρμόζουν στο σώμα, ώστε να μην μας ενοχλούν όταν κάνουμε ποδήλατο και να μην έχουμε πρόβλημα με τον δυνατό άνεμο. Τα ρούχα της ποδηλασίας είναι φτιαγμένα για να είναι άνετα, να διώχνουν τον ιδρώτα και να κρατάνε σταθερή τη θερμοκρασία μας. Επίσης είναι ελαφριά για να μας βοηθούν να μετακινούμαστε πιο γρήγορα και πιο ξεκούραστα. Για μεγάλες αποστάσεις, επιλέγουμε παπούτσια που κουμπώνουν στα πετάλια, γάντια για να προστατεύσουμε τα χέρια μας, ενώ το κράνος πρέπει να το φοράμε σε κάθε μας βόλτα, μένοντας ασφαλείς.

Συμπεράσματα

Το ποδήλατο εξελίχθηκε από ένα απλό μέσο μεταφοράς σε ένα πολυδιάστατο εργαλείο:

- Μέσο ψυχαγωγίας και άσκησης
- Μέσο προσβασιμότητας για άτομα με αναπηρία
- Άθλημα υψηλού επιπέδου σε Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς αγώνες