Автор: Administrator
22.05.2017 00:00 -



Стиль катания на доске принципиально зависит не только от положения тела, но и от выбора стойки. Сейчас больше распространена направленная стойка, которую начинающий могут использовать как комфортный и безопасный вариант. Основное преимущество направленной стойки состоит в том, что для определения направления движения не нужно поворачивать голову. Направленная стойка позволяет прикрыть спину знаменитым Terje Haakonsen (+21°/+9°). Ross Powers – олимпийский чемпион 2000 года данный вариант считал наиболее стабильным, при этом крепления устанавливались на +21°/+6°.

Более сомнительны аргументы за утиную (дак) стойку. Многие опытнее райдеры, жалуясь на проблемы с коленями, высказывались против нее. Скорее всего, что каждая сила, прикладываемая вдоль доски, негативно влияет на заднее колено. Но, существуют и аргументы в пользу дак-стойки, поскольку намного легче садиться в ней. Это довольно легко проверить: нужно попробовать как можно глубже сесть в направленной стойке и в даке. Из-за того, что такой присест очень важен в сноубординге, такую стойку можно отнести к наиболее подходящему варианту для вашего позвоночника и коленей.

Другие аргументы не так убедительны. Профессиональным райдерам, благодаря небольшому экскурсу в выбор углов, удалось установить, что примерно половина из них катается в даке. Они утверждают, что в свиче удобнее кататься так, что вызывает сомнение. Следует обратить внимание! Утиная стойка (Duck-стойка) противопоказана коленям райдера при неправильной технике езды. Безусловно, это может касаться всех стоек, но люди довольно часто, покатавшись с отрицательным, задний угол меняют на положительный. Это довольно легко отследить, если в переднем повороте посмотреть на свои колени, или просто обратить внимание на быстро устающее заднее колено. В даке колени нужно держать в естественном направлении, а не загибать их в неудобное положение, и тело должно быть вдоль доски.

Центрирование стойки

Центрирование стойки предусматривает то, что крепления должны располагаться не только по центру, но и должны быть выровнены по ширине доски. Это очень важно, поскольку смещение одного из креплений по центру может повлиять на выполнение поворотов. Но не так плохо, если оба крепления установлены не по центру, тогда повороты райдера будут просто несимметричны – силовые на одной стороне, и короткие – на другой. Другими словами, среднее положение снижает вероятность поймать кант и помогает сбалансированным поворотам. Обычно, получается так, что ноги располагаются по центру доски. Однако, более точные результаты можно получить, если ботинок застегнуть в крепление, и, поставив на доску, найти удачное положение, при этом обратить внимание на диски креплений. После того, как райдер выставит крепления и прикатается, нужно попробовать сместить их так, чтобы носок стал ближе к центру доски. В нормальных условиях на носках, в отличие от пяток, балансировать намного легче, поэтому симметричная позиция райдеру позволит облегчить траверс на переднем канте и повороты в backside, и затруднит выполнение frontside поворотов. Небольшой сдвиг даст возможность уравнять ощущение кантов.