Автор: Administrator
08.02.2018 00:00 -



Для немалого числа лыжников характерны стремления чересчур активно использовать лыжные палки, причём, как для балансировки, так и при совершении движений типа поворот. Особо часто в этом плане встречающаяся ошибка состоит в чересчур пассивном применении данных вспомогательных элементов, что со стороны выглядит, как катание человека на костылях. Зато, если вы хорошо умеете управляться с палками, то это, несомненно, поможет вам ездить ощутимо быстрее и удобней.

В данном случае, надо понимать, что речь идёт об умении осуществлять быстрые удары-толчки с помощью вышеупомянутых приспособлений, которые должны попадать в такт с вашими движениями лыжника. В общем, палки не нужно волочь, на них нет смысла опираться, а лишь вовремя усиливать ими свои толчковые движения. Кроме того, их также можно использовать и для торможения. Вот при его выполнении, как раз и подойдёт идея трения-волочения о снежный покров. Если же вам требуется скорость, то тогда, вам надо научиться воспринимать лыжные палки, как продолжение ваших рук, и ездить будто бы вы просто, то так, то этак отталкиваетесь от поверхности трассы своими необычно длинными верхними конечностями.

Не бегите от себя, а просто с удовольствием себя совершенствуйте.

По сути, это всё. Ибо скорость и маневренность – это, прежде всего удобство, которое, будучи вам привычным, неизбежно станет скоростным. Чего вы, скорее всего, и хотите. А значит, возжелайте себе привыкнуть к своим новым рукам. Делайте это спокойно, методично, стараясь постепенно избавляться от лишнего напряжения. Помня о важности целостного восприятия движений. Кстати, это один самых важных секретов.

Он состоит в том, что двигается, а заодно и движется в пространстве всё ваше тело. А значит, нет никакого смысла зацикливаться на том, как конкретно работает та или иная его часть. Это путь провала. Так у вас ничего не получится. В том числе, и получить удовольствие от физических нагрузок, выполняемых на лоне природы.

Как бы человек не пытался двигаться вперёд, в том числе, на лыжах – это всегда во многом сходные волнообразные, циклические, повторяющиеся движения, выполняемые его телом. Очень важно это осознавать и именно так и воспринимать процесс освоения любых новых техник на этот счёт. Которые, по сути, есть просто новые, в той или иной степени непривычные условия выполнения того, что вам и так уже известно. Вследствие чего, велосипед даже и не пытайтесь изобретать. Он уже при вас. Больше того, тот, что у вас уже есть, вы никуда деть не сможете, ибо он – ваша наработанная привычка двигаться, которая по щелчку не перестраивается. Соответственно, не бегите от неё, а наоборот, примите за основу, тем более, что другой у вас нет, и в ближайшее время не будет.

Чтобы вам не говорил тот или иной инструктор, как бы он или она не пытались корректировать ваши действия, всегда помните о том, что дабы любые такие поправки и нововведения дали реальный эффект, они должны стать гармоничной составляющей вашей двигательной цикличности, хорошо в неё вписаться. Какие бы то ни было советы воспринимайте только так и никак иначе, и катайтесь, катайтесь…, пробуя варьировать свой уровень удовольствия от этого процесса, ведь это и есть суть того, что называется: «выставлять технику движений».