Автор: Administrator
08.06.2017 00:00 -



Для начинающих лыжников горнолыжные палки можно назвать одним из самых загадочных элементов экипировки. Многие их приобретают в виде необходимого атрибута, но только они не представляют, для чего они необходимы, и что с ними делать, особенно при спуске. Довольно часто можно наблюдать за тем, как палки или болтаются и волочатся за спускающимся лыжником, или подняты вверх как дуги троллейбуса. Поэтому необходимо выяснить, зачем все-таки нужны палки, а также какие палки нужно покупать и нужно ли?

В горных лыжах всегда существовали палки. Вначале лыжники спускались с гор с одним шестом (альпенштоком), позволявшим одновременно контролировать баланс, как у канатоходцев, и изменять траекторию спуска. Для того, чтобы выполнить поворот нужно было с нужной стороны альпенштоком опереться о снег, и произвести поворот вокруг этой точки. Постепенно громоздкий альпеншток модифицировался в две более короткие горнолыжные палки. С того момента назначение и функции горнолыжных палок не менялись принципиально.

Назначение горнолыжных палок

1. Горнолыжные палки используются при подъеме в гору без подъемника и при передвижении на пологих участках. Также они могут служить подручным средством, используемым для подъема после падения или для расстегивания крепления и т.п.

2. Лыжники благодаря ним могут сохранять и поддерживать баланс во время спуска. Палка, как продолжение руки, может стать прекрасным балансиром. В некоторых случаях благодаря довольно легкому касанию склона палкой можно не упасть и сохранить равновесие. Также палки будут незаменимы в сложных условиях: бугры, крутой склон, и при катании вне трассы.

3. Вовремя и правильно сделанный укол палкой может служить, как завершением поворота, так одновременно и импульсом к началу нового поворота, дающего возможность избежать ненужного ухода в заднюю стойку и вращения корпуса. Только благодаря работе рук горнолыжнику задается темп движения по трассе.

4. Горнолыжники используют палки для стартового разгона и старта при прохождении спортивных трасс, а также для блокировки древков ворот. Не более, чем мифом можно назвать мнение о том, что спортсмены не используют укол палкой. Порой горнолыжники вместо явного укола только обозначают его, но, как неотъемлемая часть техники прохождения трасс, он всегда присутствует.

Несколько рекомендаций

1. Довольно часто горнолыжники, находясь на склоне, опираются на свои палки, сведенные у груди прямо перед собой. Но, с первого взгляда, такая удобная поза может представлять серьезную опасность, поскольку, если на лыжника кто-нибудь наедет сзади, то он может своими, же палками сломать себе ребра. Такие случаи бывают нередко. Палки необходимо держать перед собой, но только немного шире или, прижав к бокам, опираться на них.

2. Обе палки нужно вертикально взять в одну руку при посадке в кресельный подъемник. Также, высаживаясь с подъемника, нужно не стартовать прямо с сиденья. В этом случае нужно, держа палки в одной руке, другой рукой просто энергично оттолкнуться от кресла подъемника.

3. Палки не нужно задирать наконечниками вверх при проходе турникетов. Следует помнить о том, что другие люди могут находиться за вами.