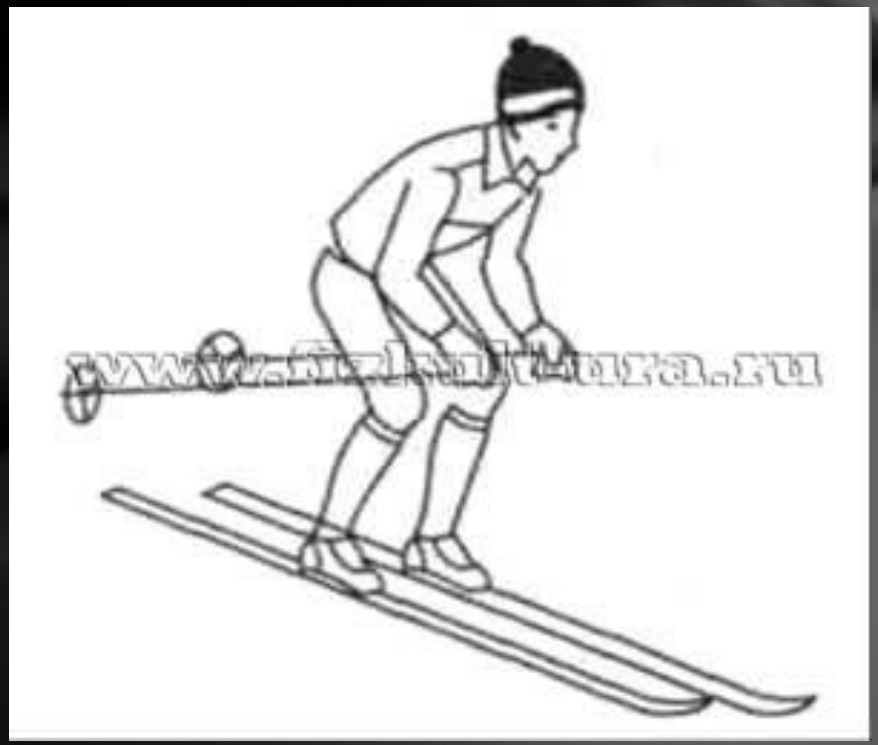
Виды лыжных спусков

Шаньшерова Софья

Ученица 8Б класса

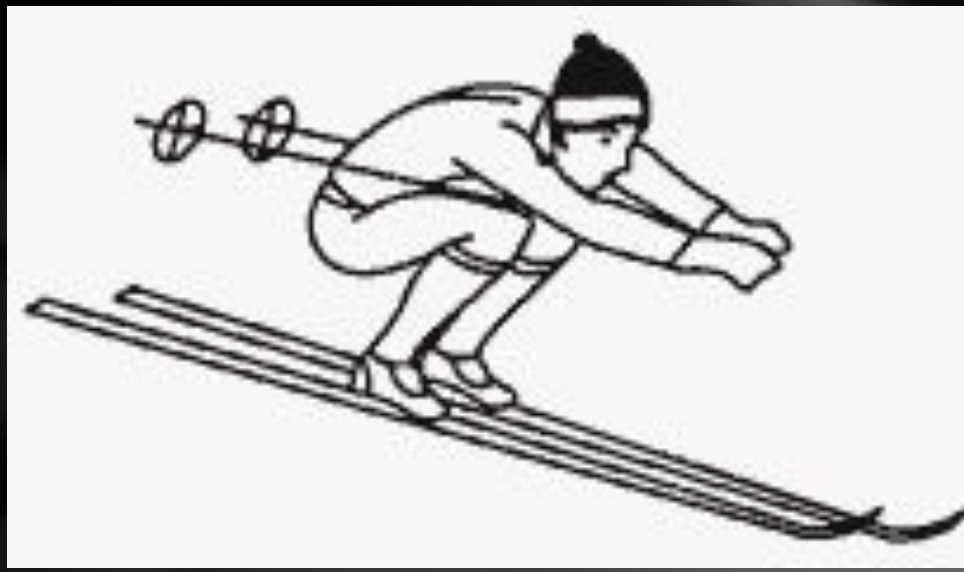
Спуск в основной стойке

Спуск со склона в основной стойке, которая является наиболее удобной и устойчивой. При выполнении спуска в основной стойке ноги слегка согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки чуть согнуты и несколько выведены вперед. Палки удерживаются на весу, кольцами назад.



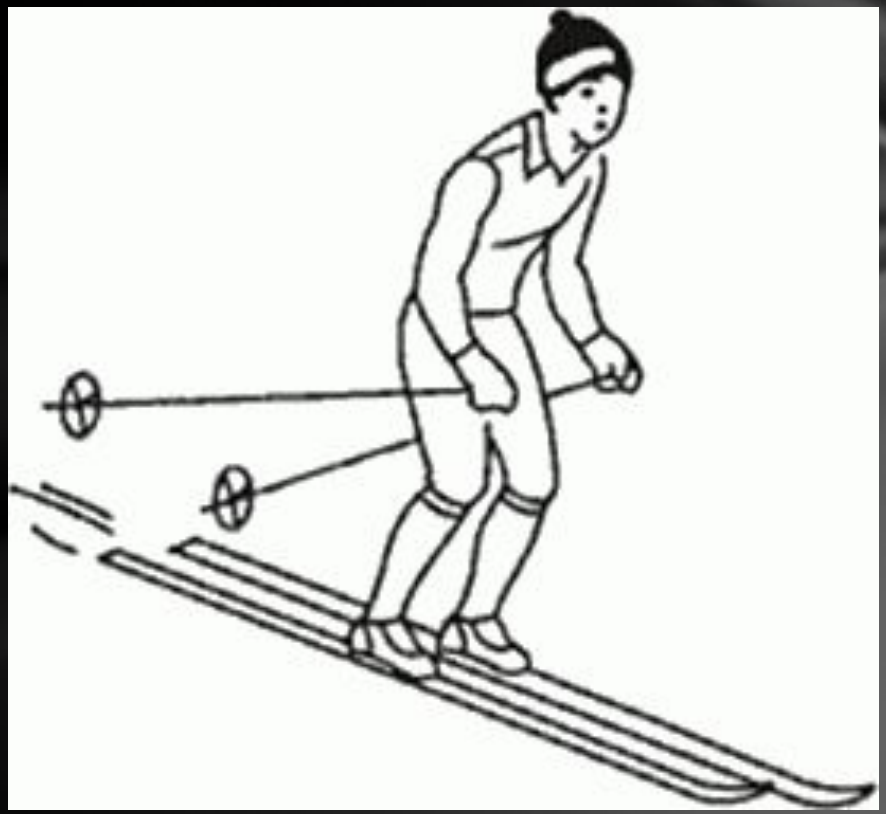
Спуск в низкой стойке

Если Вы намерены набрать максимально возможную скорость, то Вам понадобиться низкая стойка. Чтобы встать в эту стойку необходимо согнуть ноги, туловище выдвинуть вперёд, руки также расположить спереди и локти согнуть. Лобовое сопротивление при таком положении сведено к минимуму. Когда Вы мчитесь на большой скорости, то даже небольшие изменения положения значительно снижают Вашу скорость. Однако, слишком долго находиться в данной стойке не рекомендуется. Причиной этому снижение устойчивости и отсутствие отдыха мышц.



Спуск в высокой стойке

Высокая стойка применяется для временного уменьшения скорости спуска за счет увеличения сопротивления встречного потока воздуха. Для большего торможения следует еще выпрямиться и развести руки в стороны. Иногда эту стойку применяют для отдыха или лучшего просмотра незнакомого склона в начале спуска. Длительно спускаться в высокой стойке нецелесообразно: слишком велика потеря скорости, да и преодоление неровностей склона тоже затруднено.



Спуск в стойке отдыха

Стойка отдыха применяется на достаточно длинном и ровном склоне. Она позволяет дать некоторый отдых мышцам ног и спины. С этой целью лыжник несколько выпрямляет ноги, наклоняется вперед и опирается предплечьями на бедра. Это обеспечивает меньшее сопротивление воздуха, чем в основной стойке, а условия для отдыха и восстановления дыхания лучше; однако устойчивость в случае наезда на неровности несколько хуже.