

travelsup.ru

ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ SUP



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ТЕХНИКИ

В зависимости от особенностей использования доски SUP подразделяются на разные формы и размеры, мы предлагаем доски универсального класса, с помощью которых можно получить удовольствие при любом типе использования.

С помощью SUP вы сможете кататься на морских волнах по классической технике серфинга; кататься по рекам и сплавляться по небольшим порогам; грести на спокойной воде озер и наблюдать за водными обитателями

Освоить технику гребли на SUP можно в течение часа, и сделать это может любой человек: мужчина, женщина или ребенок, это не требует специальной подготовки или особых силовых нагрузок.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА КАТАНИЯ НА SUP БОРДЕ

1. **Безопасность – превыше всего.** Если вы впервые встаете на сап, то обязательно пристегните лш и наденьте спасательный жилет. Особенно, если в планах покорить морское побережье.
2. **Проверяйте прогноз погоды и следите за скоростью ветра.** В очень ветреную погоду устоять на сапе будет очень сложно, а если сап начнет уносить далеко от берега, то хватит ли вам сил, чтобы догрести назад?
3. **Перед катанием по реке уточните все ее течения, в какую сторону, бывают ли приливы и отливы.** В общем поинтересуйтесь жизнью речки, в которую хотите войти.
4. **Тщательно выбирайте места, где кататься на sup будет безопаснее всего.** Обычно это озера, бухты, заливы, места со слабым течением или вовсе без него.
5. **На прогулку всегда берите с собой солнцезащитный крем, головной убор, воду.** Если кататься будете осенью или весной, то горячий чай или кофе, а также сменный комплект сухой теплой одежды.
6. **Не рекомендуется кататься на сапе в оживленных местах.** Веслом вы можете ударить человека, что наверняка будет не очень приятно. Одному из вас, как минимум!

ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ НА ДОСКЕ

Модели надувных досок разработаны таким образом, что наибольший объем они имеют именно в центре. Это создано для того, чтобы сап не прогибался под весом гребца и не тонул под водой.



Стойка райдера довольно проста – ноги на ширине плеч, колени чуть присогнуты, корпус прямо. Это позволяет сохранять баланс, а в случае падения, вы скорее сядете на колени. Такую стойку рекомендуют всем новичкам, чтобы тело привыкло к новым движениям и в целом – обстановке. В будущем ноги выпрямятся сами собой, и возможно даже вы сможете перемещаться по сап борду без потери баланса.

ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ SUP

При гребле на доске SUP райдер стоит в параллельной стойке, близко к центру тяжести доски (около центральной ручки). Чем шире расставлены ноги на доске, тем устойчивей становится стойка.

Передвижение доски осуществляется с помощью гребков веслом попеременно с правой и левой стороны, в зависимости от выбранного ритма движения. Развороты также осуществляются с помощью весла.

