



*Памяти Дерка Даля, поистине универсального горнолыжника*

R. Mark \_\_\_\_\_  
Elling

# THE ALL-MOUNTAIN SKIER

---

The way  
to expert skiing

**2** EDITION

Illustrations by  
**Brian Elling**

Photographs by  
**Kirk DeVoll**

**Ragged Mountain Press / McGraw-Hill**

Camden, Maine • New York • Chicago • San Francisco • Lisbon  
London • Madrid • Mexico City • Milan • New Delhi • San Juan  
Seoul • Singapore • Sydney • Toronto

Марк  
Эллинг

---

# УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ГОРНОПЫЖНИК

---

ваш путь  
к мастерству

**2** ИЗДАНИЕ

Рисунки  
**Брайана Эллинга**

Фотографии  
**Кирка Деволла**

Издательство «Олимп-Бизнес»  
Москва · 2016



УДК 796.926  
ББК 75.719.5  
Э472

**Эллинг, Марк**

Э472 Универсальный горнолыжник. Ваш путь к мастерству: 2-е изд. / [Пер. с англ. А. Столярова]. — М.: Издательство «Олимп-Бизнес», 2016. — 400 с.: ил.  
ISBN 978-5-9693-0209-9

Книга «Универсальный горнолыжник» адресована тем спортсменам, которые мечтают о спусках по любым, даже самым «экзотическим» склонам с разной снежной поверхностью и крутизной. Автор книги Марк Эллинг, известный специалист по горнолыжному спорту, считает, что технике экстремального спуска, которая, как считается, приобретает лишь практическим опытом, можно научить! Ведь катание на горных лыжах по сложным склонам — это комбинации определенных навыков, используемых в зависимости от множества ситуаций. И если усвоить методы их сочетания, то можно уверенно себя чувствовать в любых обстоятельствах.

Главное достоинство книги — универсальность. Она является руководством как для горнолыжников средней квалификации, способных выполнять повороты на параллельных лыжах, но желающих повысить свое умение, так и для тех, кто уже достиг уровня мастера и хочет усовершенствовать свою технику.

УДК 796.926  
ББК 75.719.5

Все права защищены. Воспроизведение всей книги или ее части в любом виде воспрещается без письменного разрешения издателя.

A member of: **BPR**   
Business Publishers Roundtable.com

ISBN 978-5-9693-0209-9

© 2003 Ragged Mountain Press  
All rights reserved.

© Издание, оформление.  
Издательство «Олимп-Бизнес»,  
2012, 2016

## Содержание

О книге и об авторе .....	VII
От автора .....	IX
Предисловие ко второму изданию .....	3
<b>ЧАСТЬ I</b>	
Введение .....	5
<b>ЧАСТЬ II</b>	
<b>Формирование технического арсенала .....</b>	<b>11</b>
1. Стойка .....	15
2. Руление .....	23
3. Доминирование внешней лыжи .....	35
4. Координация работы ног .....	45
5. Использование кантов: закантовка и раскантовка .....	52
6. Управление нагрузкой на лыжи .....	66
7. Движения центра масс тела .....	75
8. Радиус и форма поворота .....	89
9. Использование палок .....	99
<b>ЧАСТЬ III</b>	
<b>Иногда вы можете обвинить во всем снаряжение .....</b>	<b>109</b>
10. Лыжи .....	113
11. Ботинки .....	149
12. Палки и крепления .....	191
13. Выравнивание .....	206

**ЧАСТЬ IV**

<b>Преодоление трудностей на сложных спусках .....</b>	<b>231</b>
14. Карвинг на заледневшем склоне .....	234
15. Мягкая целина .....	254
16. Тяжелый снег .....	284
17. Бугры .....	307
18. Крутые склоны .....	333
19. Спуски между деревьями .....	352

**ЧАСТЬ V**

<b>Совершенствование техники .....</b>	<b>367</b>
--	------------

## О книге и об авторе

Книга «Универсальный горнолыжник» адресована тем, кто мечтает о спусках по любым, даже самым «экзотическим», склонам с разной снежной поверхностью и крутизной. Она проведет вас по самым трудным участкам горнолыжных трасс — буграм, целине и между деревьями — и поможет покорить их. Если вы хотите ощутить скорость, совершить прыжки, бросающие вызов силе тяжести, или грациозно скользить по любому склону со сложным рельефом, это пособие — ваш наставник. С ним вы постепенно научитесь всему, что должен знать и уметь универсальный горнолыжник.

Потребность в таком самоучителе существует уже давно. Ведь многие горнолыжники, достигшие определенного уровня мастерства, так и останавливаются на этом, не веря, что технику их катания можно улучшить.

Автор книги Марк Эллинг, известный специалист по горнолыжному спорту, считает, что умению экстремальных спусков, которое часто приписывают лишь практическому опыту, *можно научить!* Ведь катание на горных лыжах по сложным склонам — это комбинация определенных навыков, по разному взаимодействующих друг с другом в зависимости от множества ситуаций. И если усвоить методы их сочетания, то можно уверенно себя чувствовать в любых обстоятельствах.

Чтобы учиться по этой книге, нужно читать ее с начала до конца, поскольку описанные в ней навыки следует усваивать последователь-

но. Но нужно иметь в виду, что при этом сам процесс обучения должен происходить на реальном снегу! Ведь нельзя повысить свое мастерство путем одних размышлений.

В настоящем издании вы найдете всю необходимую информацию о последних новинках в области горнолыжного снаряжения — о фигурных лыжах, ботинках, креплениях и вспомогательных приспособлениях, позволяющих уверенно себя чувствовать на любых спусках: по тяжелому снегу, по насту, по мягкой целине и по льду.

**Р. Марк Эллинг** — член Ассоциации профессиональных горнолыжных инструкторов Америки. С 1989 года работал шесть сезонов инструктором на горнолыжном курорте Маунт-Бейли, а затем заместителем директора горнолыжной школы на курорте Монтана-Сноуболл. С 1996 года испытывает снаряжение по заказам журналов «Ski» и «Skiing», участвует в проведении семинаров для мастеров по лыжным ботинкам в Университете горнолыжного мастерства. Автор значительного количества статей и материалов, опубликованных в журналах «Skiing», «The Professional Skier», а также во многих других туристических и спортивных изданиях.



## От автора

Я хочу выразить благодарность компании Rossignol за неизменную поддержку и большую помощь в осуществлении этого проекта.

Я очень благодарен владельцам горнолыжного курорта Бачелор в Бенде, шт. Орегон, которые предоставили мне свои прекрасные склоны для изучения резаных поворотов, а также возможности для изучения спусков по целине, по тяжелому снегу, по буграм, по крутым склонам и между деревьями.

Я также благодарен сотрудникам фирмы Mt. Bachelor Ski and Sport, которые с пониманием и терпением относились к моему постоянному экспериментированию со снаряжением, а также фирмам Black Diamond Equipment и Smith Sport Optics, проявивших заинтересованность в этой книге.

Моя особая признательность — сотрудникам Green Mountain Orthotic Lab в Страттон-Маунтин, Вермонт, а также инструкторам Университета горнолыжного мастерства (Masterfit University) за техническое содействие в работе над главами «Ботинки» и «Выравнивание».



**Универсальный  
горнолыжник  
Ваш путь к мастерству**



*Эта книга посвящается тем многочисленным горнолыжникам, которые дали мне повод для размышлений и ее написания, особенно Нилу Шоли, Рикю «Озу» Освальду и Рикю Кормэну, которые учили меня меньше говорить и больше кататься на горных лыжах.*

## Предисловие ко второму изданию

Сейчас настало прекрасное время для того, чтобы стать высококлассным горнолыжником. Новейшие технологические усовершенствования горнолыжной экипировки дают горнолыжникам возможность осуществить их заветное желание: превратиться в универсальных мастеров спусков с гор по любым склонам, какими они всегда мечтали стать, — если, конечно, они сумеют использовать эти новые возможности.

Приобрести нужные навыки не так уж и трудно, если у вас будет соответствующее пособие, объясняющее, как развивать и применять их. Чтобы совершить прорыв к вершинам горнолыжного мастерства, вам прежде всего нужно научиться использовать по максимуму преимущества вашего снаряжения. Умение правильно его подобрать и подогнать соответственно особенностям вашего тела — залог овладения горнолыжным искусством, и в этом отношении книга «Универсальный горнолыжник» представляет собой исчерпывающее руководство.

Второе издание исправлено и дополнено таким образом, чтобы познакомить вас с особенностями нового горнолыжного снаряжения и теми изменениями, которые оно вносит в технику катания. Хотя эта книга полезна всем горнолыжникам вне зависимости от их квалификации, однако в первую очередь она предназначена для тех представи-

телей нашего спорта, которые хотят достичь совершенства в своем горнолыжном мастерстве.

Итак, если вы уже обладаете определенными горнолыжными навыками и современным оборудованием и у вас есть возможность использовать их на всех типах горнолыжных склонов, то книга «Универсальный горнолыжник» даст вам все необходимые знания, позволяющие добиться той цели, которую вы изберете.

*Кирк Деволл на леднике.  
Гора Бачелор*



# ЧАСТЬ I

## Введение

Спорт — это нечто большее, чем игра или развлечение. Это то, что дает нам возможность превращать наше существование — хотя бы ненадолго — в яркое событие. Спорт открывает доступ к той части нашего «я», которая жаждет физической активности и приключений и о которой мы часто забываем под грузом повседневных забот.

В одних видах спорта главное — переиграть соперника, разрушив его стратегию. В других на первом месте командная работа, в рамках которой каждый игрок выполняет свою задачу. Но есть и такие, где целью являются свои собственные успехи, где спортсмен имеет дело лишь с самим собой и измеряет свой прогресс не победами над соперником (в индивидуальном или командном виде спорта), а уровнем собственных достижений.

Таков мир горнолыжника-любителя.

Вот почему миллионы людей прикрепляют к ногам какие-то доски и съезжают на них по заснеженным склонам. Горнолыжный спорт — это способ самораскрытия. Горнолыжники испытывают себя, ощущая в одно и то же время преодоление своего страха и спокойствие духа. Этому спорту присуща его собственная магия. Но эта магия ощущается горнолыжниками не в конце спуска и не при завершении дня катания; она таится в самом процессе спуска, независимо от того, насколько он длинен, быстр или плавен.

Со временем ритм и характер движений горнолыжника начинают напоминать своего рода танец, что является некой формой самовыра-

жения. Подобно художнику, который ничем не ограничен в выборе красок, опытный лыжник движется к мастерству, пользуясь широким набором приобретенных навыков. И его путь к личному совершенству, как и путь художника, может быть бесконечным. Многие лыжники жаждут новой информации и нового опыта; мир горных лыж обогащается как раз за счет тех спортсменов, которых не смущает, что их стремление к совершенству граничит с фанатичной увлеченностью.

Книга «Универсальный горнолыжник» адресована спортсменам среднего и высокого уровня, желающим и впредь раздвигать пределы своих возможностей: кататься увереннее, дольше, по склонам с разной поверхностью и крутизной, демонстрируя грацию и мощь настоящего мастера. Эта книга для тех горнолыжников, которые по каким-либо причинам приостановились в своем развитии, но тем не менее хотят преодолеть барьеры, мешающие их росту; для тех, кто заинтересован в дальнейшем раскрытии своего спортивного потенциала.

Главное достоинство этой книги — универсальность. Она представляет собой руководство для горнолыжников средней квалификации, желающих довести свое умение до уровня мастера, и предлагает таким лыжникам программу последовательного самообучения. Вместе с тем она может служить справочным пособием для тех, кто приблизился к уровню мастера или достиг его и хочет проверить свои возможности и усовершенствовать навыки катания. Эта книга может быть также адресована и спортсменам, которые обладают желанием учиться и ценят процесс обучения не меньше, чем его результат.

Эта книга родилась из моего собственного опыта. Я — заядлый горнолыжник, влюбленный в каждый нюанс этого спорта. Главным стимулом к совершенствованию служил рост моего мастерства с течением времени. Я пристрастился к трассам, которые бросают мне вызов, я жаждал увидеть, как выполняет мое тело приказы моей головы. Каждый сезон я предвкушаю радость, которую сулят мне склоны, как только их покрывает снег.

Любительские занятия горными лыжами я начал двадцать пять лет назад. Чтобы удовлетворить свою увлеченность, я стал работать штатным инструктором. После нескольких лет работы инструктором, а затем по-



мощником директора и тренером горнолыжной школы я целиком посвятил себя исследованиям — изучению того, как можно улучшить технику катания любого горнолыжника. Я изучал не только технику катания своих учеников, но и свою собственную манеру, а также стили спусков других инструкторов. Я был экспериментатором и подопытным кроликом в одном лице и преследовал двоякую цель: найти самые эффективные способы учить и обучаться горнолыжному спорту, одновременно сделав процесс инструктажа простым, связным и максимально практичным.

В процессе подготовки документальных и технических материалов для горнолыжных изданий я понял, что существует потребность в универсальном самоучителе для горнолыжников среднего и высокого уровня. Ведь многие горнолыжники, еще не раскрывшие до конца свой спортивный потенциал, либо не хотят брать уроки, либо не верят, что технику их катания можно как-то улучшить. Проведя несколько лет в горнолыжной местности, где я инструктировал учеников, тестировал предметы экипировки по заказам журналов и работал в лыжном магазине, я наметил свой подход к этой проблеме и выделил вещи, которые пригодились бы перспективным горнолыжникам для самосовершенствования.

Книгу «Универсальный горнолыжник» я задумал как руководство, изложенное настолько просто, чтобы приемы горнолыжной техники, раньше казавшиеся сложными, выглядели вполне доступными. Кроме того, я вышел за пределы стандартных разделов горнолыжной дисциплины и дополнил их специальными элементами, полезными в процессе самообучения и повышения мастерства. Эта книга поможет вам развивать ваши навыки «собственными руками», позволит испытать радостное ощущение прогресса в горнолыжном спорте — в избранном вами темпе, в устраивающие вас сроки.

В книге «Универсальный горнолыжник» собрана информация, включенная в методические разработки Американской ассоциации профессиональных горнолыжных инструкторов (PSIA) и Объединенной ассоциации тренеров по горным лыжам США (USSCA), а также полученная мной от сотрудников Green Mountain Orthotic Lab в Страт-

тон-Маунтин, штат Вермонт, и Университета горнолыжного мастерства. Кроме того, я использовал технические рекомендации спортсменов-горнолыжников, мастеров фристайла и других инструкторов. Наконец, я учитывал впечатления учеников и знакомых горнолыжников-любителей, а также свой собственный опыт прогрессирующего горнолыжника и специалиста по лыжной экипировке.

Лучший способ учиться по этой книге — читать ее с начала до конца, поскольку описанные в ней навыки должны усваиваться последовательно в процессе чтения. Однако если вы уверены, что вам хватит беглого просмотра и выборочного знакомства с отдельными главами, с начала можно и не начинать.

Следующая часть книги называется «Формирование технического арсенала». Я настоятельно рекомендую прочитать ее и выполнить описанные в ней упражнения. Это создаст тот фундамент, на котором будут базироваться дальнейшие, более специальные разделы о снаряжении и нюансах техники.

*Прошу обратить внимание: все части написаны в расчете на то, что читатель является лыжником среднего уровня, который уже прошел этап поворота плугом и способен выполнять хотя бы элементарные повороты на параллельных лыжах.*

Хотя главная задача книги «Универсальный горнолыжник» — привести спортсмена к вершинам мастерства с использованием новейшего снаряжения, информация о технике катания остается неизменной вне зависимости от того, какими лыжами он пользуется, поскольку ключевые элементы хорошего катания в принципе неизменны. Тем не менее я привожу некоторые новые сведения о технике, связанные с современными видами лыж, ботинок и новой методикой выравнивания в части «Иногда вы можете обвинить во всем снаряжение»; в этом издании она полностью переработана с учетом особенностей нового снаряжения.

Для каждого элемента техники, описанного в книге, я привожу ряд упражнений; вы можете использовать их в процессе самообучения. Упражняться на реальном снегу очень важно: ведь нельзя повысить свое спортивное мастерство путем одних размышлений.

Обратите особое внимание на фотографии и рисунки, иллюстрирующие специфику движения. Они позволяют визуально представить то, что объясняется в тексте.

Я также включил в книгу систему поиска и исправления ошибок; она будет отсылать вас к другим навыкам, имеющим прямое отношение к решению возникшей проблемы. Отсылки в разделах исправления ошибок помогут вам понять, как все горнолыжные навыки взаимодействуют друг с другом.

Настоящие мастера знают: набор базовых элементов горнолыжной техники в принципе один и тот же; просто в определенных ситуациях одни элементы (навыки) применяются более интенсивно, чем другие. Хорошо кататься значит уметь правильно сочетать разные навыки, а это умение, как считают многие лыжники, приобретается только опытным путем. На самом же деле тонкому умению сочетать навыки, которое столь часто приписывают лишь опыту, *можно* научить — но не традиционным путем. Как только вы поймете, что катание на горных лыжах — это паутина навыков, переплетающихся друг с другом по-разному, в зависимости от множества ситуаций, — вы начнете постигать и тонкое искусство сочетания, позволяющее чувствовать себя уверенно на любых склонах.

Горнолыжная мистика, возможно, содержится в самом процессе обучения, но нам как горнолыжникам важны и результаты. Конечный продукт в исполнении мастера — лыжный танец — порождается совместно телом и разумом. Теоретически существует огромный набор тактических приемов и методов катания, который я рассмотрю позже. Но физические навыки первичны, и именно с них мы начнем наше путешествие.

В моих родных горнолыжных местах — а это гора Бачелор в штате Орегон — говорят: «Замолкни и катайся». Вот и нам самое время перейти от общих слов к делу. Вступайте на путь лыжного самопознания и превращайте себя в такого спортсмена, каким вы всегда хотели быть. Но имейте в виду: главная цель вашего путешествия — *удовольствие*. Если катание перестает приносить радость, оно теряет смысл.

Радости вам!





## ЧАСТЬ II

# Формирование технического арсенала

Какое отношение имеет термин «технический арсенал» к катанию на горных лыжах? Не приводит ли сама идея «отработки технических горнолыжных навыков» к тому, что лыжный спорт перестает быть искусством и превращается в подобие некой механики? Чтобы ответить на эти вопросы, мы должны понять, как мы приобретаем навыки.

Мы приобретаем новые моторные навыки примерно так же, как осваиваем язык. Когда мы в детстве еще только учимся говорить на родном языке, то в течение года или около того слушаем его звуки и пробуем произносить простые слова до тех пор, пока не сформируем словарный запас и не уясним правила его использования.

Возьмите любое умение, которым вы свободно владеете, и вы наверняка припомните первые неуклюжие попытки поупражняться в нем. Чему бы вы ни учились — бросать мяч или решать линейные уравнения — первые опыты, надо полагать, были далеко не блестящими. Но в тот момент вы, скорее всего, и не помышляли об итоговом результате, а имели в виду нечто гораздо более скромное: научиться хотя бы правильно держать мяч или корректно записывать задачу. Возможно, кто-то помогал вам осваивать первые небольшие, доступные ша-

ги — поскольку знал, что конечный результат, в сущности, представляет собой сумму этих небольших шагов.

Мы овладеваем умением по частям, расчлняя целое на составные элементы, которые легче усвоить. Это позволяет нам добиваться небольших успехов на протяжении всего пути и избавляет от разочарования, неизбежно следующего за попыткой применить сложное умение раньше, чем мы полностью к этому готовы. Таков же и оптимальный вариант совершенствования в горных лыжах — шаг за шагом, путем последовательных малых достижений, ведущих к прочному закреплению навыков.

*Техническим арсеналом* я назвал набор базовых навыков горнолыжника. Термин «технический» подразумевает, что навыки являются рабочим средством, обеспечивающим реализацию самого процесса катания. А слово «арсенал» означает, что эти навыки многофункциональны и вместе с тем рассчитаны на конкретные условия — скажем, для определенного типа катания вы можете использовать один специальный навык или же выбрать наиболее подходящий из нескольких. В этой книге я собрал исходные составные элементы уверенного катания. Одни могут показаться вам знакомыми, другие — не столь знакомыми, но все они принципиально важны для достижения вершин горнолыжного искусства. Такие навыки, как стойка, руление, доминирование внешней лыжи, координация работы ног, закантовка, загрузка и разгрузка лыж, перенос массы тела, регулировка формы и радиуса поворотов, а также использование палок, составляют технический арсенал мастера. На первый взгляд, навыков многовато — но вы, наверное, уже владеете многими из них.

## **Несколько советов**

По ходу изложения вам будут постоянно предлагаться упражнения, помогающие шлифовать нужные навыки. Важно не просто выполнять их, а выполнять результативно.

Исследования показали, что люди обучаются быстрее всего, если остаются в своей зоне комфорта — в том состоянии, когда их не пугают обстановка или задача. Зона комфорта — своего рода нейтральная территория, с которой совершаются вылазки.



*Учиться трудно, если постоянно думаешь о том, как на тебя посмотрят. Прочь эти мысли — и вперед! Бен Фергюсон (на переднем плане) и Сет Уорнер (в воздухе) на «Восточном склоне», гора Бачелор*

Неуверенность и страх при освоении новых навыков можно свести к минимуму, если вы будете учиться, оставаясь в зоне комфорта. Вот несколько советов применительно к горным лыжам.

1. Выбирайте для упражнений такой склон и такую его поверхность, которые не вызывают у вас опасений. Главное в упражнении — приобретение навыка, а не крутизна склона, на котором вы тренируетесь.

2. Приступайте к занятию лишь тогда, когда чувствуете себя комфортно. Еще не знакомые вам движения и упражнения могут стать трудными и даже опасными, если человек устал, голоден или продрог.

3. Старайтесь усвоить новые движения, вплетая их в ваш собственный стиль. Рекомендации, которые вы найдете в этой книге, могут сначала показаться странными, но будьте уверены: они быстро начнут улучшать ваш стиль катания.

4. Выберите время для освоения новых идей этой книги, но дайте себе возможность и просто покататься. Не забывайте, что лыжи — это прежде всего удовольствие, и оно не зависит от того, насколько высоко или низко вы оцениваете свои успехи.

5. Помните, что вашего партнера по лыжам может мало заботить, как он (она) катается, и еще меньше — то, как это делаете вы; поэтому не стоит навязывать свои новые навыки и упражнения тем, кому они не интересны. Это верный способ нарушить чужую зону комфорта и поссориться.





*Марк Стенгленд  
на «Поле чудес»,  
гора Бачелор*

## 1. Стойка

Стойка, или ваша манера стоять на лыжах, — это предмет, о котором инструкторы на занятиях либо неустанно твердят, либо совершенно забывают. То, как человек стоит на ногах и на лыжах — основа основ катания; поэтому горнолыжники склонны либо считать отработку стойки панацеей от всех бед, либо вещь настолько органичной и естественной, что она не нуждается в совершенствовании. Ни та, ни другая точка зрения не является вполне корректной.

Суть стойки — равновесие. Оно не сводится к умению балансировать на одной ноге или изящно приземляться после прыжка. Уравновешенная стойка лыжника — постоянно изменяющаяся позиция. Когда вы скользите на лыжах, меняя направление, размер и форму поворотов, набираете или снижаете скорость, вы должны постоянно и тонко корректировать стойку, чтобы сохранить равновесие.

Что такое правильная стойка? Давайте начнем с того, что ей не присуще. Она не должна быть нарочитой (или вычурной), то есть такой, которую трудно сохранять. Проблема в том, что с годами типы лыжной стойки менялись — либо в силу личных вкусов спортсменов, либо потому, что новое горнолыжное снаряжение предъявляло к ней свои требования.

Концепция стойки продолжает изменяться. В наши дни наметилась тенденция к упрощению стойки, к тому, чтобы определяющим ее свойством была функциональность. Функциональная стойка надежна и экономит силы.

Спортсмены, инструкторы, мастера горных лыж нашли простой ответ: высокая — вот ключевая характеристика стойки. Высокая стойка обладает тремя главными достоинствами.

Во-первых, высокая стойка предотвращает мышечную усталость, возникающую при низкой, защитной стойке. Если вам знакомо «сидячее положение с опорой на стену» (выполняя это упражнение, вы прижимаетесь спиной к стене и принимаете такое положение, словно сидите на стуле), то вы знаете, что очень скоро четырехглавые мышцы бедер начинают молить о пощаде. Многие горнолыжники считают, что такая мышечная боль возникает потому, что они мало катаются и утратили форму. На самом же деле главная причина жгучей боли во время катания (если отвлечься от естественной усталости) — это, как правило, слишком низкая стойка. Поднимитесь!

Далее, помимо снижения мышечного утомления вы приобретаете устойчивость за счет распрямления скелета, создавая таким образом вертикальную структуру, которая сама себя поддерживает. Инструкторы называют это «сложить кости одну на другую». В таком положении основная нагрузка при всех движениях приходится именно на кости, а не на мышцы. Тем самым сопротивляемость повышается, а усталость снижается. По той же самой причине мы и в повседневной обстановке стоим на почти прямых ногах, а не на полусогнутых, и высокая лыжная стойка представляет собой разновидность того, что привычно для нас, когда мы не занимаемся спортом.

Наконец, принимая высокую стойку, вы приводите свое тело в положение готовности: ноги чуть согнуты, мышцы расслаблены. Такая позиция обеспечивает быстроту мышечной реакции и максимальный диапазон движений. Низкая же стойка нагружает мышцы ног, снижает скорость и устойчивость, уменьшает диапазон движений, необходимый горнолыжнику для приспособления к изменениям рельефа.

Ширина стойки зависит не от вашего желания, а скорее от вашей анатомии. Между коленями и ботинками должно быть какое-то простран-

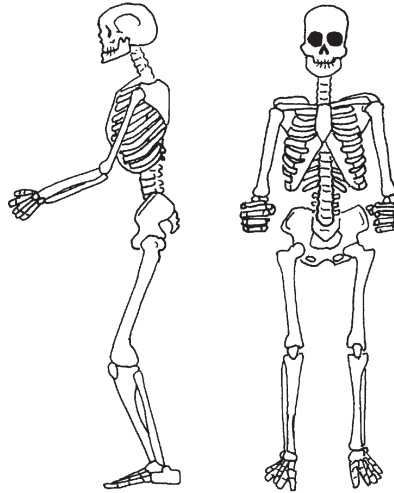
ство — достаточное, чтобы ноги могли работать независимо, но не затрудняющее контроль над обеими лыжами.

Немного меньше ширины плеч — вот, пожалуй, самый правильный ориентир. Ширину стойки можно менять, чтобы улучшать катание на разных типах рельефа. К этому я вернусь ниже.

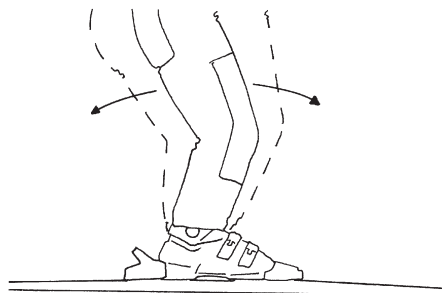
Одно из самых больших новшеств, внедренных в технику катания за последние годы, — это изменение продольного центрирования

стойки. На лыжах старой конструкции нужно было наклонять колени вперед, чтобы надавить на носки лыж и начать поворот. Конструкция современных лыж упрощает поворот. Таким образом, теперь уже нет необходимости прижимать голени к язычкам ботинок.

В центрированной стойке не нужно опираться и на задники ботинок, чтобы сохранить равновесие. Теоретически вы можете кататься в теннисных туфлях, вставленных в крепления (только, конечно, не пробуйте этого!), — таким образом, носок и задник ботинка для вас уже не так важны.



*Высокая, свободная стойка использует прочность скелета и снижает усталость*



*Регулировка продольной стойки по крайним значениям амплитуды наклона ног относительно лыж не нужна*

Опытные лыжники используют главным образом нижнюю горизонтальную поверхность ботинка (за исключением тонкой регулировки давления на снег с помощью его верхней части). Когда вы опираетесь на весь свод стопы до пальцев, а не на переднюю или заднюю часть ботинка, вы равномерно распределяете давление по лыже. И в такой стойке используются возможности всей лыжи, а не одного только ее носка или пятки.

Многие инструкторы уделяют повышенное внимание положению рук, пренебрегая другими, более важными аспектами балансировки и стойки. Конечно, положение рук и кистей важно. Держите их перед собой. Тренеры и инструкторы, как правило, учат держать руки впереди корпуса. Несколько простых соображений объясняют смысл этого требования. Прежде всего, вы будете лучше работать палками, если отодвинете руки от торса или бедер. Далее, переднее положение рук избавит вас от приобретения некоторых опасных привычек.

Наклон назад доставляет лыжникам самые большие проблемы. А наклоняются по разным причинам: испуг, плохое крепление ботинок, слабые мышцы (которые и заставляют вас упираться в ботинки) — или просто потому, что так получается. Бывают и другие, особые причины — прочтите раздел «Продольное выравнивание» в части «Иногда вы можете обвинить во всем снаряжение».

Опытные лыжники постоянно думают о том, как избежать отклонения назад. От спортсмена или могулиста вы всегда можете услышать: «Я сел на зад» — это значит проиграл. Если руки у вас выдвинуты вперед, то и корпус стремится туда же. Это не столько закон физики, сколько тактический прием стойки, который работает.

Конечно, стойка — это динамический элемент катания. Она все время меняется в зависимости от крутизны поворотов, скорости и состояния снега. Функциональная стойка, о которой мы говорили как о наиболее эффективной, это — нейтральная позиция, исходное



*Привыкая держать руки впереди, вы обеспечите себе баланс при любых ситуациях. Эрик Кормэн устремляется в кулуар, гора Бачелор*

положение, в которое необходимо вернуться, когда внешние условия, изменившие вашу стойку, исчезают. Старайтесь сохранять функциональную стойку или возвращаться в нее как можно чаще. И помните, что стойка должна быть активна, а не статична.



## Ваши ощущения при высокой, сбалансированной, эффективной стойке

1. Давление ног сконцентрировано вокруг центра стоп и слегка передается на подушечки пальцев. Ощутимое давление на пятки или икры означает, что ваша продольная позиция не центрирована.
2. Все тело слегка согнуто. Хотя стойка у вас высокая, ноги не застывают в распрямленном положении. Чтобы приобрести такую слегка наклонную стойку, можно, например, проехать в прямой стойке по трассе для начинающих и чуть-чуть подпрыгнуть. Слабый прыжок (не отрывайтесь от поверхности) немного удлинит вашу продольную стойку и приведет вас в спортивное, согнутое положение. Поупражняйтесь в таких прыжках, сохраняя равномерное распределение давления стоп на подошвы внутри ботинок.



## Визуальный контроль функциональной стойки

1. Посмотрите на свою тень, когда солнце строго за вашей спиной, — есть ли просветы между вашими ботинками, коленями и нижними частями бедер. Постарайтесь разогнуться настолько, чтобы это пространство появилось.
2. Периферийным зрением вы должны видеть кисти рук по бокам и чуть впереди. Если руки не видны, значит, они опущены к бедрам, и вы, вероятно, отклонились назад.

## Другие упражнения

Вот еще несколько упражнений, помогающих усвоить функциональную стойку.

## **Использование различных стоек при спусках**

Выполняйте повороты на удобной для вас скорости, занимая различные крайние положения. Сделайте несколько поворотов, наклоняясь до предела вперед и назад, распрямитесь и согнитесь, насколько возможно, напрягитесь и расслабьтесь и так далее. Такое упражнение на крайности поможет вам нащупать золотую середину — оптимальную стойку. Поскольку предельные позы будут вызывать ощущение неудобства и усталость, вы лучше прочувствуете преимущество функциональной стойки.

## **Катание без палок**

Такое катание может принести больше проблем, чем пользы, если вам трудно обходиться без палок. Тем не менее упражнение может оказаться превосходным средством улучшения стойки и равновесия — просто потому, что ставит вас в ненормальные условия, а это, в свою очередь, заставляет искать способы изменять стойку и повышать ее эффективность. Попробуйте выполнить упражнения этого раздела с палками и без палок.

## **Катание в незатянутых ботинках**

Это упражнение потенциально опасно, поэтому будьте осторожны. Ослабьте верхние клипсы и ремни ботинок, оставив нижние клипсы туго затянутыми. Это уменьшит продольную поддержку со стороны ботинок, но сохранит возможность контролировать лыжи с помощью стоп. Выполните несколько поворотов разного радиуса на ровной, удобной поверхности. Почувствуйте, как вы контролируете лыжи стопами — не надавливая на ботинок голенью или икрой. Почувствуйте вашу продольную позицию и высокую стойку. Теперь ваша центровка, пожалуй, хороша.

## **Высокие, центрированные повороты плугом**

Повороты плугом имеют репутацию приема, который выполняют только новички, да инструкторы. Тем не менее это отличное упражнение. Оно позволяет отрабатывать конкретный элемент, не следя за скоростью и направлением, которые контролируются плугом. Выполняйте

повороты плугом на ровной поверхности, уделяя главное внимание высокой стойке и центральному расположению корпуса между лыжами.

## Типичные проблемы со стойкой

Для некоторых лыжников освоение функциональной стойки может быть крупным достижением. Насколько легко или трудно будет давать функциональная стойка, зависит от нашей анатомии и снаряжения.

Например, искривление ног наружу или вовнутрь может создать проблемы с шириной стойки. Степень наклона голенища ботинок вперед тоже может иметь большое значение. (Эти факторы я разбираю в главах о ботинках и выравнивании в части «Иногда вы можете обвинить во всем снаряжение».)

Однако не все проблемы со стойкой возникают из-за снаряжения, формы тела или выравнивания. Плохая стойка часто бывает следствием неправильных движений при поворотах. Скажем, если лыжник слишком рано начинает или заканчивает поворот, то он в результате может принять неудачную стойку — слишком низкую, отклоненную назад или слишком выгнутую в талии. Такой лыжник усвоил не самую удачную манеру стоять на лыжах, и ему нужно переучиваться на правильную стойку. И первое, что ему нужно, — это отработать приемы, изложенные в этом разделе, чтобы выправить свои движения.

Наконец, еще один фактор, воздействующий на стойку, — это страх. Боязнь падения, слишком быстрый спуск, потеря контроля — во всех этих ситуациях страх может лишить вас функциональной стойки. Лыжникам свойственно пригибаться к склону, когда они напуганы и стремятся избежать полной неизвестности, ждущей их внизу. Как вы узнаете из дальнейшего изложения, пригибание к склону создает проблемы для любого лыжника.

Если страх искажает вашу стойку, нужно уйти с трудного склона и кататься по более спокойной местности, где вы сможете спокойно спускаться и отрабатывать функциональную стойку.