



Чек-лист: как выбрать скейт и научиться на нем ездить?

Тут далее все будет сложно. Суть у скейта та, что вы либо умеете на нем кататься, либо вам это не надо. Оно снаряд весьма специфический. Тем не менее - очень короткий чек-лист по выбору скейта и науке с него не упасть.

1. Прикиньте противопоказания

1.1 Подумайте о вопросах - 1

Если у вас проблемы с суставами, позвоночником, хрупкостью костной ткани, головокружения, анемия, сахарный диабет и подобные вещи - скейт не для вас. Катание на доске достаточно травмоопасно. Оно того не стоит.

1.2 Подумайте о вопросах - 2

Это для тех, кто еще помнит в трамвае билетки за 3 копейки, а в метро проход турникета за 5 копеек. Вы где будете рассекать? Перед соседями? Во дворе? В парке? На скейтодроме молодняк разгонять? Волосы дыбом, зубы торчком... Поезд ушел. Смириться.

2. Выбор скейта

2.1 Определитесь в назначении.

Решите как будете кататься и для чего вам скейт. Вы хотите прилично стоять на нем и двигаться, или стремитесь освоить всевозможные трюки и кульбиты. Как и лыжи, для разных дел скейты заточены тоже по разному. Хотя, в сути все едино.

2.2 Изучите всю матчасть

Если у вас есть велосипед, то конструкция скейта просто примитивна в сравнении с ним. зайдите в и-нете на любой хороший форум и войдите в курс дела. Купив себе

доску, проверьте теорию на практике, разобрав и собрав. Это как с компом. Надо уметь.

2.3 Купите в надежном месте

Любой более ли менее практикующий скейтбордист живо разберется в качестве предлагаемых в магазине досок. Если у вас нет знакомого, которого бы стоило взять с собой, то покупайте только в рекомендованном на форумах месте.

2.4 Проверьте саму доску скейта

Она называется "дека". Ищите трещины, расслоения. Самые известные марки досок, это Mystery, Jart, Toy Machine, Almost. Если опыта никакого, то лучше смотреть на бренды.

2.5 Проверьте крепление подвески

Это две рамки, на которых сидят колеса. Обычно алюминиевые. Иногда бывают стальными. Их крепление должно производить впечатление надежного.

2.6 Проверьте колеса доски

Их размеры бывают разные и имейте в виду, что это самая недолговечная часть всего снаряда. Они быстро стираются. Больше колеса - проще качение. Меньше колеса - проще с трюками.

2.7 Обратите внимание на подшипники

По аналогу с велосипедами вы должны понимать, что это практически ключевая вещь. Хороший подшипник - половина дела. Берите только качественные и недешевые, которые "шуршат" при движении, или вообще не слышны.

2.8 Прикиньте декоративные моменты

Это самая видная часть - гриптейп, или специальное покрытие верха доски для лучшего сцепления с обувью. На ней обычно отдыхают хорошие дизайнеры, так что выбирайте из того, что предлагают.

3. Попытка движения

3.1 Купите себе защиту

Шлем, защита на колени, локти, ладони и т.д. Вам понадобится.

3.2 Определите ведущую ногу

Какая будет стоять впереди на скейте: правая, или левая? Которая из них вам более

удобна? Чисто по ощущениям. Как начнете, так и привыкнете.

3.3 Встаньте и поерзайте

На самом деле именно так. Вы должны научиться ощущать себя для начала на стоящей доске. Это не так просто. Не сразу.

3.4 Покатитесь с толчка

Теперь вспомните, как вы катались на самокате, только представьте себе, что он у вас без рук. Или подумайте, что это вот такая лыжа большая, если умеете ходить на лыжах.

3.5 Встаньте двумя ногами в движении.

Теперь в медленном движении попробуйте поставить вторую, толчковую ногу на доску и немного прокатите вперед, сохраняя равновесие.

3.6 Повторяйте все движения

Повторяйте, пока не надоест, все выше рекомендованные простые движения.

Экспериментируйте. Попробуйте в движении "змейку", если вы умеете на коньках и знаете, как перемещать центр тяжести.

3.7 Двигайтесь как хотите

Освоив простые движения, делайте с доской все, что хотите. Нет смысла тут что-то советовать. Вы только методом пробы поймете, какие телодвижения к каким результатам приводят. Экспериментируйте. Купите йод и пластыри.

3.8 Не бойтесь падать

Без этого вы просто не научитесь. В конце-концов, у вас есть защита и падать вы будете на малой скорости и с высоты своего роста. Это просто пустяк. Успеха вам в освоении!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?