

4. Recto

Aunque parezca mentira, realizar un descenso recto con la tabla plana es más difícil de lo que parece. Se trata de ejercer un rozamiento mínimo con los cantos en la nieve por lo que tenemos que distribuir el peso equitativamente por toda la tabla, y la clave, como siempre, está en una buena posición de base.

Partimos de una posición centrada; para que la tabla se deslice hacia la pendiente basta con cargar en la parte exterior de la fijación delantera y mantener la posición centrada durante el desplazamiento

Los brazos se mantienen en posición base, con las manos más bajas que los codos y los codos ligeramente flexionados, siempre más bajos que los hombros y situados encima de la tabla.



La cabeza debe dirigirse siempre hacia al punto donde queremos llegar, con la barbilla sobre el hombro delantero para evitar rotar demasiado los hombros y en consecuencia cargar el peso en la pierna trasera y levantar la cadera delantera (caderitis).

La cadera va perpendicular al pie delantero y debe estar paralela a la tabla y a los hombros en el plano horizontal.

La flexión media de tobillos y rodillas nos permite adaptarnos a las variaciones del relieve manteniendo la velocidad, además de facilitar el apoyo en un canto u otro si fuera necesario. ¡Cuidado con los contracantos!

TRUCO

En casa, delante de un espejo largo, colocarse en posición de base y flexionar rodillas y tobillos manteniendo el tronco erguido y la cabeza mirando hacia adelante. Flexionar y extender tratando de que hombros y caderas estén paralelos y encima de los pies. ¿Qué tal te ves?

ERRORES BÁSICOS

Si al flexionar las rodillas y los tobillos flexionamos el tronco tendemos a apoyarnos cada vez más en el canto de backside, por lo que la tabla deja de deslizarse plana. Si flexionamos, debemos hacerlo en la medida que la flexión nos permita mantener la cadera encima de la tabla. Alto riesgo de contracanto.

SOLUCIONES: separar las rodillas ayuda a llevar la tabla plana porque nos centra bien sobre la tabla y nos facilita una buena posición de cadera



Si juntamos las rodillas y flexionamos el tronco, las rodillas quedarán bloqueadas y nuestra capacidad de reacción ante imprevistos será mucho menor. Además al buscar el equilibrio con el brazo trasero tendemos a cargar en el canto de frontside y a realizar muchos más movimientos de los necesarios, que nos restan velocidad.

SOLUCIÓN: Cuantos menos movimientos realicemos mayor será la estabilidad sobre la tabla. Se trata de adoptar una postura centrada y cómoda sobre la tabla, y mantenerla durante el desplazamiento para conservar la velocidad y estar preparado para adaptarse a imprevistos e irregularidades del terreno.



Y para finalizar, un último truco. Si tenéis a mano una cámara de vídeo, probad a grabaros entre vosotros no sólo haciendo el cabra, sino haciendo simples bajadas enlazando giros. Luego, en casa, visualizad las bajadas y criticaros y corregiros unos a otros. Te sorprenderás qué distinto es como te ves surfleando, a como surfleas en realidad.

AL MARGEN

● **Oakley con cambio instantáneo de lente.** Es la nueva máscara Airbrake, con tecnología SwitchLock para que puedas cambiar al tono de lente que necesites en cada momento, en un instante y de la forma más fácil posible. Su palanca integrada en la montura permite liberar la lente sin riesgo. Cada Oakley Airbrake incluye dos lentes, una de alto contraste para poca luz y otra de gran poder de filtrado de luz, y además existe una amplia gama de lentes opcionales. 289 €. Más información en Oakley.com.

● **¡No te canses!** El nombre lo dice todo: Turbo Dream, un sueño hecho tabla, y gracias a su sistema Marshmallow disminuye notablemente el cansancio de las piernas, al reducir de forma eficaz las vibraciones de la pista y suavizar las aterrizajes de los saltos. Con una gran flotabilidad en nieve pólvora y giros fáciles sobre nieve dura, es una gran opción para los riders que prefieren tablas con la punta más alta que la cola. Medidas disponibles: 153, 156, 159, 161 y 165. 539 €. Tel. 93 4803996. www.k2snowboarding.com

