

Snowboard

Vértigo, adrenalina, riesgo, son emociones propias de este deporte. El tipo de tabla y sus características son muy importantes para un buen aprendizaje y, al igual que en el esquí, la vestimenta y los ejercicios previos también lo son.

La técnica

Es muy similar a las que se utilizan en el skate y en el surf, los grandes giros a gran velocidad; el contacto directo con la nieve sin la necesidad de utilizar bastones lo hacen muy emocionante.

ANTES DE EMPEZAR

Practique ejercicios de precalentamiento para evitar sufrir luego esguinces o problemas musculares.



Mueva cabeza, hombros, tronco, brazos, cintura, piernas, rodillas y tobillos

(Ver infografía de esquí para más detalle)

POSICION

Cuando esté sobre la tabla buscar una posición flexionada; el cuerpo y la cabeza deben estar derechos; los hombros y la cadera deben quedar paralelos a la tabla, perpendiculares al pie delantero, que tiene que estar siempre enfrentando la pendiente.

Regular

Con el pie izquierdo hacia adelante



Goofy

Con el pie derecho hacia adelante



Para determinar si es goofy o regular hacer que lo empujen y con la primera pierna que apoye será la que va adelante

AVANCE

Es muy importante mantener derecha la espalda, ir trasladando el peso y flexionarse para que la tabla siga deslizándose.



GIROS

Para no descontrolarse con la velocidad, elija siempre pendientes suaves para los primeros giros.

Los giros en snowboard no se realizan a derecha e izquierda, sino por frontside y backside:

1 Frontside

Giro en el que se queda de frente al monte.

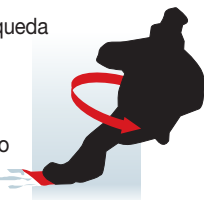


Se presiona levemente la punta de los dedos.

2 Backside

Giro en el que se queda de frente al valle

Se presionan levemente los talones levantando la punta de los pies.



Comience siempre los giros con un derrapaje diagonal.

LA PRIMERA VEZ

Consejos para encarar las pistas

Si nunca ha hecho snowboard es recomendable tener la tabla lista la noche anterior y practicar en la habitación. Tratar de encontrar el balance adecuado y probar los giros.

Una vez en la nieve, los primeros deslizamientos pueden realizarse con el pie de atrás suelto para lograr un mayor equilibrio y sentirse cómodo hasta encontrar el balance.

Al lograr mayor seguridad vaya intentando los deslizamientos con los dos pies sobre la tabla.

El equipo

Elija la tabla, las fijaciones y las botas siempre dependiendo de su nivel de snowboard, tipo de nieve, peso y altura.

LAS BOTAS

Para el freeriding (libre deslizamiento) y el freestyle es aconsejable las botas blandas. Para el snowboard alpino (de velocidad) utilizar botas duras.



LAS FIJACIONES

Straps

Son las más estandarizadas. Consisten en cinchas que ajustan la bota a la fijación.

Stepping

Se basan en una plataforma que hace de anclaje (sistema switch) con el resto de la fijación, que está situada en la suela de la bota.

LA TABLA

Para el principiante es mejor que utilice una tabla más bien flexible, para lograr un buen dominio de ella, y unas botas y fijaciones bien cómodas.

Tipos

Freeriding

Para toda la montaña. Recomendada para principiantes



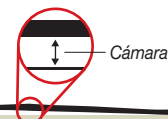
Half pipe / Freestyle

Especiales para salto y acrobacias



Alpine / Carvers

Para andar a gran velocidad



Cámara

Espacio que queda entre la tabla y el suelo cuando está sobre un plano. Ayuda a estabilizar la tabla a alta velocidad y facilita los giros. La ausencia de esa cámara puede implicar que la tabla está vencida.

Lugar para ubicar las fijaciones

NOSE



TAIL

COMO ELEGIR LA TABLA ADECUADA

En el mercado puedes encontrar diferentes modelos de tablas de snowboard, de diversas longitudes, estilos, anchos y formas, muy diferentes entre sí, pero hay una serie de factores que debes considerar a la hora de elegir tu tabla

Altura

La altura de la tabla en posición vertical y apoyada en el suelo debe llegar entre el mentón y la nariz.



Peso

A mayor peso más dura debe ser la tabla. Después de cierto nivel se puede adquirir tablas duras sin importar el peso.

Ancho de la tabla

La medida que se toma es el centro de la tabla, no las punteras. Es importante que el pie no rebese el ancho de la tabla para evitar lesiones al girar.

Disciplina

Hay que tener en cuenta el tipo de snowboard que se pretende realizar (ver tipos de tablas) y la dureza del terreno.