

В последнем выпуске МOTOХ Рик Джонсон сказал: «Мотокросс заключается в том, чтобы выполнять простые вещи хорошо». То же самое относится к эндуро и триалу. Нужно постичь основы мастерства, а затем довести их до совершенства. Поэтому начнем сначала. Наши первые советы относятся к положению руля и рычагов. На них нужно не просто смотреть, а настроить под себя, понять как правильно за них держаться, и определить чего ты хочешь по отношению к ним. Всем этим поделился с нами наш тест-пилот, в прошлом чемпион Великобритании по мотокроссу, Пол Малин или Pro Daddy, как мы привыкли его называть.

» КАК ЕЗДИТЬ ЛУЧШЕ #1

» Текст: Пол Малин » Фото: Джон Уилкинсон

Возможно наиболее важный аспект езды или гонок на мотоцикле — это чувствовать себя на мотоцикле комфортно и расслабленно. В первую очередь нужно обратить внимание на свое положение на мотоцикле. Давай посмотрим внимательно на взаимное положение тела и руля. Это кажется очень простым, но обрати внимание на любой тренировке, как часто ты видишь парней, кто не разобрался с этим? Бесконечное количество раз, не так ли?



» 1. Руль можно поворачивать вперед и назад чтобы подбрать как тебе удобно. Это фото показывает руль, выдвинутый вперед, что делают многие гонщики в современном мотокроссе. Это идет от стремления находиться в положении стоя все время, что хорошо понимают гонщики эндуро. Это также работает для высоких спортсменов, так как дает больше пространства для возможно более комфортабельной позиции. Но для коротышек (например, меня) это может оказаться неудобным, поэтому не надо думать что так делать обязательно.



» 2. Фото показывает случай, когда такая позиция не будет работать. С рулем, выдвинутым вперед, и опущенными вниз рычагами отмечаем две вещи:

1. *Захват руля — руки расслаблены, но согнуты в запястье, что дает ухудшение контроля переднего колеса.*
2. *Необходимо перехватываться, чтобы дотянуться до рычагов тормоза или сцепления.*



» 3. Вот что ты увидишь, если помотришь спереди! С рулем, выдвинутым вперед, и опущенными вниз рычагами, твои руки проваливаются вниз (слишком расслаблены), что означает что ты не контролируешь мотоцикл. Тебе также придется тянуться за рычагами. Для того, кто немного присаживается во время езды, сложите это вместе и получите «забитые» руки. Посмотрим на положение целиком — есть ли в нем что-нибудь позитивное? Нет! Фактически, если сесть на мотоцикл вот так, то я гарантирую, что какие-либо проблемы выбьют тебя из гонки!

» 4. Первая вещь, которую пытаются делать гонщики с неправильной посадкой, это сидеть на задней части сиденья, как на прямой, так и в повороте. Все это действует так, в частности в повороте, что подвеска просаживается, оставляя перед высоким и делая поворот затруднительным. Другая вещь, которую ты можешь обнаружить это то, что работа газом задействует всю руку, так что когда локоть оказывается на подножке вместе с ботами 9-го размера, ты контролируешь переднее колесо еще меньше.



» 5. Из-за того, что твои локти опущены, во время поворота тебе приходится бороться. Когда-нибудь были проблемы с резкими поворотами в одно движение? Это из-за этого. Попробуй повернуть очень резко, и получится удар локтем под ребра. Если ты находишься на быстрой прямой и руки прижаты к телу, тебе остается одно из двух:

1. Продолжать держать газ и попытаться удержаться самому. Если это удалось, поздравляю! Ты герой.
2. Сбросить газ, чтобы уберечь себя от неприятностей, но при этом уровень твоего мастерства падает обратно к нулю.



» 6. Некоторые гонщики ставят рычаги слишком высоко, но какие проблемы может это создать? Посмотри на какой угол согнута рука в запястье. Когда ты сидишь, это не такая большая проблема, как показано на фото...

» 7. ... Но посмотри что случается когда ты стоишь. Угол увеличивается, из-за чего возникают две проблемы:

1. Уязвимый сустав — удар о любую крупную кочку или жесткое приземление — и можно ожидать травмы запястья.
2. Для тех, кто испытывает «забывание» рук, это одна из основных причин, почему оно происходит. Мышцы предплечья в напряжении, добавь скорость, неровности и нервное возбуждение, и руки забьются через два круга!

» 8. На этом фото показан руль, установленный более ровно по линии вилки.

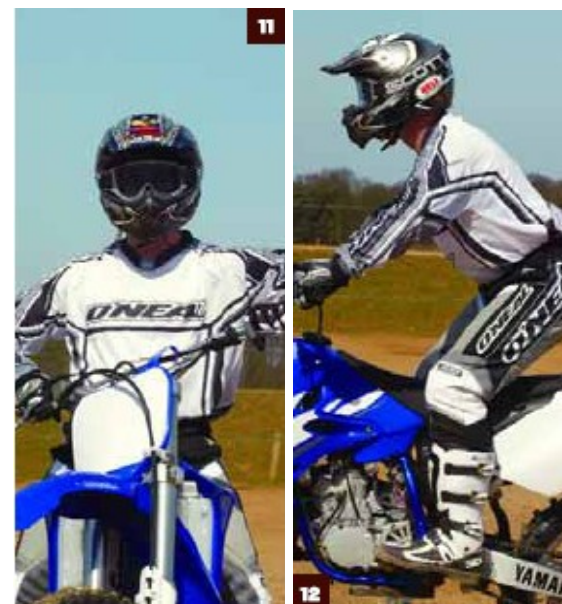


» 9. Сдвинув руль назад (как на фото 8) и слегка подняв рычаги, ты получишь более удобное положение во время езды. Хотя руки расположены более вертикально, они более расслаблены, и положение рычагов такое, что рука, запястье, пальцы и рычаги находятся на одной линии, обеспечивая максимальный контроль в любой момент времени.

» 10. Если посмотреть спереди, то увидишь, что руки поставлены высоко и красиво, кисти рук расположены в одну линию прямо до рычагов. Отмечу правильное положение тела, которое придает тебе уверенный вид. Когда ты прыгаешь или встречаешь кочку на высокой скорости, положение рук такое, что они работают в одну линию с вилкой, помогая легче амортизировать все неровности, а это значит что ты тратишь меньше энергии и можешь ехать дольше и быстрее.



» 11. Если ты проходишь резкий неудобный поворот, то теперь ты можешь пройти его как надо, лучше контролируя переднюю часть мотоцикла. То же самое относится и высокоскоростным прямым. Вместо того, чтобы упираться локтями в ребра, ты можешь управлять мотоциклом более правильно и беспроblemно.



» 12. Когда ты перемещаешься с сиденья на подножки, ты становишься в положение, которое мы называем позиция атаки. (Это трудно сделать на подставке). При этом, голова должна находиться над рулем, ты должен смотреть вперед на 5-10 метров (в некоторых случаях дальше). Спина должна быть немного за центром сиденья, помогая работать подвеске на неровностях. Обрати внимание, что колени слегка согнуты, чтобы амортизировать удары. Также заметь положение рук и кистей, оно не должно измениться. Если руль слишком низкий, то в положении стоя получится уязвимый сустав запястья, как описано выше.

» 13. В конце прямой нужно подумать о приближающемся повороте. Когда наступает время тормозить, ты должен сместиться назад, чтобы избежать пинков под зад от кочек на торможении. (Это фото было сделано в момент, когда я уже начал смещаться вперед чтобы сесть на сиденье). При этом, я жестко торможу обеими тормозами (обрати внимание на сжатие вилки). Мои руки и кисти по прежнему на одной линии с рычагами и я сохраняю полный контроль над машиной.



» 14. Это фото ведет нас к следующим урокам, но оно показывает элементы о которых мы говорили: положение тела, рук и руля. Я в середине поворота, только что начал открывать газ и переместился в положение известное как «разгон сидя». Мои плечи смещены вперед и находятся как раз над передней частью мотоцикла. Зад мотоцикла может буксовать и скользить, но переднее колесо направлено вперед, как и моя голова. И если посмотреть ближе, можно увидеть на чем сфокусированы мои глаза. Я полностью контролирую машину, и мои локти по прежнему не опустились. Локти всегда смотрят вверх. На этом пока все, в следующем выпуске я расскажу про другие советы.