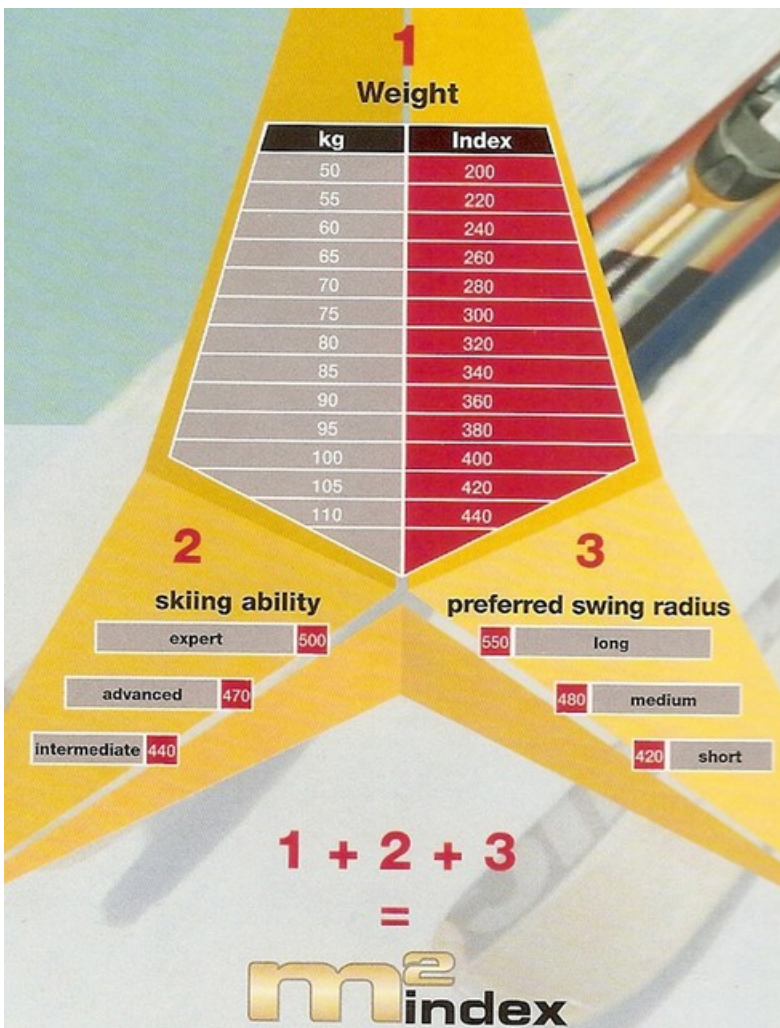


Επιλογή Πέδινων Ski



Εδώ είναι ένας τρόπος μέτρησης της atomic metron σύμφωνα με τα κιλά και το επίπεδο

ΕΧΟΥΜΕ ΚΑΙ ΛΕΜΕ : ΣΕ METRON10 1.64 = 1220 --- 1.71 = 1290 --- 1.78 = 1360

Τι είναι το κάρβινγκ? Ως κάρβινγκ ορίζουμε αλληπαληλες διαδοχικές στροφές με τη λιγότερη δυνατή πλαγιολίσθηση. Πιο ειδικά θα το χαρακτηρίζαμε ως έναν τρόπο πραγματοποίησης στροφών που προέρχεται από τη δράση εξωτερικών δυνάμεων μόνο στο σύστημα "χιονοδρομος-πέδιλα".

Το κάρβινγκ είναι για όλους? Το κάρβινγκ είναι πραγματικά για όλους, διότι βάσει της κατασκευαστικής ακολουθίας του πέδινου, είμαστε αναγκασμένοι να φέρουμε τα καρβ-πέδιλα μας με τέτοιο τρόπο σε επαφή με το έδαφος, ώστε να πραγματοποιήσουμε μια -πολλές στροφές, με τις πιο οικονομικές κινήσεις. Η οικονομία της κίνησης συνεπάγεται και την ασφάλεια του χιονοδρομού. Επίσης η χρήση και των δύο ποδιών, καθώς και η χρησιμοποίηση μεγάλων μυικών ομάδων, μειώνουν παρα πολύ τον κίνδυνο τραυματισμού. Όλα αυτά θα μπορούσαμε να τα χαρακτηρίσουμε με μια λέξη: σωστή χρήση της συσκευής και από αυτή τη σωστή χρήση φτάνουμε στο κάρβινγκ, που είναι για όλους. **Γιατί είναι τόσο επαναστατική η ιδέα του κάρβινγκ?** Από τότε που ο άνθρωπος πατήσε πάνω σε πέδιλα, δημιουργήθηκε και το ερώτημα πώς μπορώ να φέρω τα πέδιλα σε επαφή με το χιόνι, προκειμένου να επιτύχω την αλλαγή κατεύθυνσης από ευθεία σε ημικυκλική. Στα περίπου 100 χρόνια παρουσίας οργανωμένου Αλπικού σκι, οι διαμαχες για αυτό το ερώτημα υπήρξαν και παραμένουν έντονες. Δεν θα μπόω σε λεπτομερείες, μια και δεν είναι αυτός ο σκοπός της σελίδας αυτής, αλλά θα αναφέρω το εξής: Μετά από 100 χρόνια ο άνθρωπος

κατασκευασε πεδιλα που αντιπροσωπευουν τη μετακινηση του στο χιονι. Με απλα λογια κατασκευασε ενα εργαλειο, που εχει τετοια κατασκευαστικη ακολουθια και παραμετρους, ωστε να περιεχει την γνωση του αποτελεσματος.

Μπερδευτηκατε λιγο; Μπορω να φτιαξω ενα πεδιλο που, λογω κατασκευης, θα μου υπαγορευει με ποιο τροπο θα πρεπει να το φερω σε επαφη με το χιονι, προκειμενου να δημιουργησω την στροφη-εξ, αλλα ταυτοχρονα θα μου επιτρεπει, αναλογα με το εδαφος που θα επιλεξω, η κινηση αυτη να ειναι παντα οικονομικη και ασφαλης. Πως αγοραζουμε αυτοκινητο με συστημα ασφαλειας, οπου η κατασκευαστικη ακολουθια εγγυαται την ασφαλεια μας, κατι αντιστοιχο συμβαινει και εδω. Ποτε αλλοτε η κατασκευη πεδιλων σκι δεν υπηρξε τοσο επαναστατικη και τοσο αποτελεσματικη.

Σε ποιές κατηγορίες χωρίζονται τα κάρβ-σκι? Τα καρβ σκι, οπως ολα τα σκι, χωριζονται σε διαφορες κατηγοριες. Πριν ξεκινήσω να απαριθμω τις κατηγοριες αυτες, θελω να τονισω οτι ο χωρισμος των καρβ πεδιλων σε διαφορες κατηγοριες ειναι ουσιαστικος και αυτο γιατι καθε κατηγορια αντιπροσωπευει και μια κατασκευαστικη παραμετρο, κατα συνεπεια και ενα διαφορετικο αποτελεσμα.

Παρτε βαθια ανασα και ξεκινουμε:

Αγωνιστικά καρβ.

Σε αυτη την κατηγορια υπαρχουν πεδιλα κατασκευασμενα απο υψηλης ποιητος υλικα, αλλα το βασικο τους γνωρισμα ειναι οτι το εμπρος μερος του σκι εχει πλατος εως 98 χιλιοστα ενω το πισω μερος εως 90 χιλιοστα. Οτιδηποτε μεγαλυτερο ειναι μονο χαρην εντυπωσιασμου η μαρκετινγκ καθε εταιριας, και αυτο γιατι; Το μεγαλυτερο πλεονεκτημα των καρβ σκι ειναι οτι εχουν την ικανοτητα να μειωνουν την δυναμη πλαγιας διευθυνσης, καθως και να μετατρεπουν την δραση της ροπης λυγισμου απο ευθεια σε καμπυλη. Αυτο με απλα λογια σημαινει οτι υπαρχει ενα συγκεκριμενο ιδανικο πλατος για τα αγωνιστικα καρβ, το οποιο βρισκεται στις τιμες που αναφερω παραπανω. Εαν ενας αθλητης η ενας πολυ καλος σκιερ επιλεξει μεγαλυτερο πλατος, θα εχει να κανει με απωλεια ταχυτητας, εντονη πλαγιολισθηση, ασαφεια στην κατευθυντικοτητα, και μια φοβερα αργη αλλαγη των ακμων.

Ολραουντ καρβ.

Σε αυτη την κατηγορια ανηκουν τα περισσοτερα καρβ σκι και ειναι και η κατηγορια, οπου ολες οι εταιριες δινουν τη μεγαλυτερη σημασια. Αυτη η κατηγορια αποτελει την επιλογη των περισσοτερων σκιερ και τα πλατη κυμαινονται εως 104 χιλ.για το "φτυαρι" και εως 97 για την ουρα. Το σημαντικο σε αυτη την κατηγορια ειναι οτι το "παιχνιδι " μεταξυ ουρας και φτυαριου παρουσιαζει τετοιο ευρος, ωστε πραγματικα να υπαρχουν πεδιλα με πολυ συγκεκριμενη, καθως και με πολυ ευρεια χρηση. Χαρακτηριστικο αυτης της κατηγοριας ειναι η μεγαλη κατευθυντικοτητα, η πολυ καλη σταθεροτητα και ελαστικοτητα και γενικότερα η πολυ φιλικη στον χρηστη συμπεριφορα του σκι.

Τα ευκόλα καρβ, easy carves.

Εδω μιλαμε για πραγματικα εργαλεια. Ειναι πεδιλα, οπου το φτυαρι και η ουρα εχουν το ιδιο πλατος και απευθυνονται κυριως σε μαθητευομενους σκιερ η εντελως αρχαριους. Το μεγαλυτερο προβλημα οπιοδηποτε ασχολειται με το σκι ειναι η διατηρηση του σταθερου κεντρου βαρους. Η κατασκευαστικη ακολουθια αυτων των πεδιλων δινει τη δυνατοτητα, η δυναμη πλαγιας παρεκκλισης να δρα με τετοιο τροπο, ωστε ολες οι παραμετροι του πεδिलου να δουλευουν σε προς οφελος του χιονοδρομου. Τι ειναι η δυναμη πλαγιας παρεκκλισης, αναρωτισεστε. Φανταστειτε μια δυναμη που ξεκιναι απο το αρχικο σημειο Α επαφης του πεδिलου με το χιονι, διαπερνα λοξα το πεδιλο και καταληγει σε ενα σημειο Β. Η δραση αυτης της δυναμης απο το Α στο Β θα αυξησει τη ροπη λυγισμου του πεδिलου, με τα αποτελεσματα που αναφεραμε παραπανω, ενω εαν αυτη η δυναμη παραμεινει αναμεσα στα δυο σημεια επαφης, τοτε δεν εκδηλωνεται πλαγιολισθηση. Καταλαβαινετε επομενως οτι ο καθε σκιερ που θα χρησιμοποιοει ενα τετοιο σκι και

θα βρίσκεται σε ένα αρχαίο, μέσο επίπεδο, θα νιώθει περισσότερη ασφάλεια και, κατά συνέπεια, θα εκδηλώνει μεγαλύτερη κινητικότητα. Αξίζει να σας αναφέρω ότι με αυτόν τον τρόπο κατασκευάστηκαν τα πρώτα καρβ και οποιοδήποτε θέλει να μνηθεί στο αλπικό σκι ας δοκιμάσει ένα τέτοιο πεδίλο. Είμαι σίγουρος ότι η επιτυχία του θα είναι εξασφαλισμένη. Για τους πιο μνημένους να αναφέρω ότι η δύναμη πλαγίας παρεκκλίσης δίνεται από τη σχέση:

$$- h = mP / cs$$

όπου mP είναι η τιμή της μέσης καθέτης ακτινικής φορτίσης και

η ελαστικότητα. Δουλέψτε το λίγο στο μυαλό σας και δείτε τι προεκτάσεις και τι συμπεριφορές δημιουργεί στη χρήση των πεδίων αυτή η σχέση.

fun carves.

Η λέξη τα λέει όλα: όταν σκοπός είναι η διασκέδαση, τότε όλοι οι συνδιασμοί είναι δυνατοί. Ορια δεν υπάρχουν, απλά καβαλήστε ένα τέτοιο μηχάνημα και πηγαινετε μέχρι το όριο της προσωπικής σας διασκέδασης. Προσοχή στους άλλους σκιερ και στους σνού-μπορντερ, οι οποίοι επίσης ξεσαλώνουν στο επακρο. Μοιραζόμαστε το ίδιο τερραίν και τις ίδιες συνθήκες, με διαφορετικό τρόπο, λίγη προσοχή και σεβασμός ο ένας στον άλλο είναι απαραίτητα.

Καρβ παντός εδάφους.

Μια κατηγορία που πουλάει και δημιουργήθηκε από την Αμερική. Σκοπός η κίνηση σε δύσκολα εδάφη. Απλά σκεφτείτε ένα δύσκολο έδαφος, διαλέξτε το αντίστοιχο καρβ σκι και φυγάτε. Η κατασκευαστική ακολουθία των πεδίων αυτών πολύπλευρη. Μοιράζεται πολλά από την αγωνιστική τεχνολογία των καρβ, την αλλαρούντ κατηγορία και τα εξωτικά υλικά δίνουν μια συμπεριφορά, που ούτε την έχετε φανταστεί. Η χαρά των εκτός πίστας σκιερ.

Σαν τελευταία κατηγορία αφήσα την μεγαλύτερη καινοτομία στον χώρο του καρβ σκι.

Τα ασυμμετρα καρβ.

Όπως καταλαβαίνεται είναι καρβ πεδίλα, τα οποία στο τελειώμα της ουράς εκδηλώνουν ασυμμετρία κατασκευής. Εδώ μιλάμε για πραγματικό εργαλείο για την πραγματοποίηση στροφών. Οποιοδήποτε θέλει να βιώσει την αίσθηση της απολυτής στροφής ή να κάνει τα πρώτα του βήματα στο αλπικό σκι, πρέπει να δοκιμάσει ένα τέτοιο πεδίλο. Η ασυμμετρία είναι το καλύτερο εργαλείο μάθησης της στροφής για το αλπικό σκι. Είναι η απολυτή ιδέα στη δημιουργία των καρβ σκι. Κατασκευαστικές λεπτομέρειες δεν σας αναφέρω, γιατί αποτελεί το αγαπημένο μου θέμα, και σίγουρα θα βαρεθείτε. Απλά δοκιμάστε τα!

Εδώ ολοκληρώνεται και η αναφορά στις κατηγορίες των καρβ σκι. Οποιοδήποτε στην αγορά ίσως διαπιστώσετε ότι υπάρχουν περισσότερες ή λιγότερες κατηγορίες. Αυτό είναι αποτέλεσμα της εκαστοτε πολιτικής μαρκετινγκ της κάθε εταιρίας. Είμαι σίγουρος ότι τα βασικά επίπεδα τα καταλάβατε και είμαστε έτοιμοι για τη μεγάλη ερώτηση.

Τι ύψος πρέπει να έχουν τα κάρβ-σκι? Αυτή είναι η αγαπημένη μου ερώτηση. Οι απαντήσεις που ακουγονται είναι πέρα από το όριο της φαντασίας, και αν η επιλογή ενός καρβ πεδίου δεν είχε να κάνει και με την σωματική σας ακεραιότητα, θα έλεγα ότι έχουνε πλακά.

Η συνηθής απάντηση λοιπόν είναι ότι πρέπει να είναι πιο κοντά από το ύψος σας. Μερικές εταιρίες μάλιστα έχουν ορίσει και πίνακες για το ποσο κοντό πρέπει να είναι το σκι σας, άλλοι πάλι "ειδικοί" καταφευγουν σε πιο πρακτικούς τρόπους, που έχουν να κάνουν με το στοκ στη αποθήκη τους ή με την αντίστοιχη παραγγελία τους.

Ας παρούμε τα πράγματα από την αρχή. Από το 1974 γνωρίζουμε τα αποτελέσματα του Δρ.

Σομποτκα σε ερευνες σε μοντελλα του σκι και αναφερει το εξης: το κοντυτερο πεδιλο με το φαρδυτερο φτυαρι θα εκτελεσει την μικροτερη δυνατη ακτινα στροφης στο μικροτερο δυνατο χρονο. Ολα κατανοητα μεχρι εδω, αλλα υπαρχει ενας παραγοντας ο οποιος λεγεται ελαστικοτητα του πεδιλου και ειναι κατασκευαστικος παραγοντας . Υπαρχει επισης η δυναμη πλαγιας παρεκλισης, και ολα αυτα δενουν μαζι με το μηκος του σκι σε μια σχεση που μας λει οτι:

$$F=1/2Slmp/cs$$

Με απλα λογια η η δυναμη μεσης παρεκλισης θα εξαρταται παντα ειτε απο το μηκος του πεδιλου, ειτε απο την γωνια στηριξης του πεδιλου. Και για να μην κανω ταπραγματα πολυπλοκα, μπορω να φτασω στο επιθυμητο αποτελεσμα, το οποιο π.χ ειναι η επιλογη ενος αγωνιστικου πεδιλου, απο πολλους δρομους... Να μειωσω το φαρδος και να αυξησω το μηκος του πεδιλου, μειωνοντας τη γωνια στηριξης, και να κρατησω την ελαστικοτητα σε μεγαλυτερα ελαστικα επιπεδα ή μπορω να αυξησω το φαρδος, με αντιστοιχη μειωση του μηκους, ενω η ελαστικοτητα να παρει πολυ μικρες τιμες. Ακουγεται πολυπλοκο, αλλα εαν συνδιασετε αυτα που διαβασατε παραπανω, θα δειτε οτι ετσι ειναι. Για την πραξη εχει σημασια να ξερουμε για τι ειδους χρηση προοριζεται το πεδιλο, που θελουμε να αγορασουμε. Απο εκει και περα, βασει του προσωπικου στυλ και με τη βοηθεια του ειδικου, μπορουμε να προβουμε σε μια επιτυχημενη επιλογη. Δικη μου γνωμη: δοκιμαστε και τις δυο εναλλακτικες δυνατοτητες. Θα μειωω λιγο σε αυτο το θεμα, για να σας εξηγησω τι βιωνει οποιοσδηποτε αγαραζει ενα πεδιλο κοντυτερο απο το υψος του χωρις να λαβει υποψη του τις παραπανω παραμετρους.

Λογω του μικρου υψους και του μεγαλου φαρδους, η εκδηλωση της πλαγιας παρεκκλισης θα ειναι εντονη, το πεδιλο θα αλλαξει πορεια με μηδενικη πλαγιολισθηση και εσεις θα ζησετε την ισοδυναμια αδρανειας και βαρυτητας, με ενα αισθημα απωλειας στηριξης εως και ανατροπης. Καταλαβαινουμε επομενωσ οτι η ελαστικοτητα αποτελει ενα βασικο στοιχειο για την επιλογη του υψους, το φαρδος επισης. Η επιτυχια ερχεται απο τον ιδανικο κατασκευαστικο συνδιασμο και απο την προσωπικη εμπειρια.

Τι πρέπει να ξέρω αγοράζοντας ένα κάρβ-σκι? Η απαντηση εδω ειναι σχετικα απλη. Πρωτα πρεπει να ξεκαθαρισετε το ειδος της χρησης που θελετε να κανετε με το πεδιλο αυτο, καθως και το επιπεδο σας . Εαν συμβουλευθειτε τα τεχνικα χαρακτηριστικα του πεδιλου που δινονται απο καθε εταιρια, και εχετε τη δυνατοτητα ή καλυτερα απαιτησετε να δοκιμασετε το πεδιλο, τοτε σιγουρα θα κανετε μια επιτυχημενη αγορα η τουλαχιστον μια αγορα που θα ικανοποιει απολυτα εσας. Λαβετε υποψην σας οσα αναφερουμε παραπανω και αποφυγετε να πεσετε θυμα του μαρκετινγκ καθε εταιριας.

.....και τα παλιά μου σκι? Και εδω η απαντηση ειναι απλη. Πεταξτε τα. Λογω της αλλαγης της κατασκευης των πεδιλων, ολες οι μεγαλες εταιριες προωθουν προγραμματα αποσυρσης των παλιων πεδιλων, με εκπτώσεις που φτανουν σε επιπεδα του 30% . Μη το σκεφτεστε, απλα βρειτε ενα συμφερον προγραμμα που σας ταριαζει και συνδιαζει και ολα οσα αναφεραμε παραπανω.

Και στο μέλλον τι?? Το μελλον για την εξελιξη των πεδιλων ειναι μονοδρομος. Οποιοσδηποτε εχει ζησει το σκι με καρβ πεδιλα μπορει να καταλαβει οτι η πορεια ειναι μονοδρομος. Πιστευω οτι γι αυτο το λογο η εξελιξη θα ειναι ουσιαστικη και ακομα πιο πρωτοποριακη . Το μονοπραγμα που ευχομαι να αλλαξει ειναι η αντιμεωπιση απο τις εταιριες σκι στο θεμα προωθησης των προιοντων και να κατανοησουν οτι πουλανε πλεον αθλητικες συσκευες. Πως οταν ψωνισουμε εναν διαδρομο τρεξιματος πρεπει να καταφυγουμε στις οδηγιες χρησης η να συμβουλευτουμε τον ειδικο, κατι αντιστοιχο πρεπει να γινει και εδω.

Επιλογή Μπότας

Η αγορά της κατάλληλης μπότας είναι το Α και το Ω στο σκι αλλά και στο snowboard (με κάποια διαφοροποίηση).

Τι πρέπει να προσέξετε.

1. Το νούμερο
2. Την σκληρότητα(flex ή flexibility)
3. Το ύψος
4. Το παπουτσάκι της μπότας
5. Και τέλος τις εξωτερικές λεπτομέρειες.

Ποιά λεπτομερικά.

1. Η μπότα του σκι πρέπει να δοκιμάζεται οπωσδήποτε με ειδική κάλτσα του σκι που είναι ενισχυμένη σε κατάλληλα σημεία (καλάμι-μπροστινό μέρος πατούσας, δάχτυλα και φτέρνα). Το νούμερο πρέπει να είναι ακριβώς ίδιο με το πόδι και ίσως λίγο μικρότερο αλλά δεν πρέπει να είναι καθόλου μεγαλύτερο. Ο λόγος είναι ότι το παπουτσάκι που έχει μέσα θα πατηθεί και θα μεγαλώσει. Εάν είναι έστω και λίγο μεγάλη δεν θα μπορείτε να κάνετε σκι (δεν θα έχετε καθόλου καλή αίσθηση). Οπότε η μπότα καλό είναι να είναι ακριβώς στο πέλμα σας.

Όταν το πόδι μπει στην μπότα, πριν κανεντέ οτιδήποτε πρέπει να την κλείσετε, αμέσως μετά σηκώνεστε, πιέζετε το καλάμι σας προς τα μπροστά χωρίς να σηκώσετε την φτέρνα σας και πιέζετε σαν να θέλετε να την σπάσετε. Καθώς το κάνετε αυτό η πατούσα γλιστράει ελαφρώς προς τα πίσω και τα δάχτυλα πρέπει λίγο να ελευθερωθούν τόσο ώστε το μεγάλο δάχτυλο να ακουμπάει έστω και λίγο.

Η φτέρνα δεν πρέπει να σηκώνετε μέσα στην μπότα. Για να το ανακαλύψετε αυτό θα πρέπει να πιέσετε με τα δάχτυλά σας μέσα στην μπότα και να προσπαθήσετε να σηκώσετε τη φτέρνα χωρίς να σηκωθεί όλο το πόδι από το πάτωμα. Αν σηκώνεται αρκετά τότε ή φταίει το νούμερο ή δεν σας κάνει το συγκεκριμένο μοντέλο μπότας.

Η γενική αίσθηση του ποδιού μέσα στην μπότα πρέπει να είναι σαν να μπαίνει σε πυλό. Στενά αλλά ευχάριστα.

2. Η σκληρότητα συνήθως ξεκινάει από 4 ή 40 και φτάνει μέχρι 14 ή 140. Βέβαια από τα 11 ή 110 flex είναι αρκετά δύσκολη και συνήθως απευθύνετε σε αθλητές.

Έτσι όταν είστε αρχάριος καλό είναι να διαλέξετε μια μπότα που έχει χαμηλό flex γύρω στα 4 μέχρι 6. Αυτά τα flex θα σας βοηθήσουν να ελέγξετε καλύτερα τα σκι σας και τα πόδια σας ενώ θα σας είναι και πιο ξεκούραστες.

Όταν είστε έστω λίγο καλύτερος και έχετε κάποια δύναμη και κάποια καλύτερη τεχνική τότε οι μπότα που κάνει για εσάς θα έχει flex 6-7

Οι πιο τεχνικοί σκιέρ με καλή δύναμη και αντοχή καλό είναι να πέρνουν μπότα με σκληρότητα από 8-11.

Προσοχή- Στον εσωτερικό χώρο που γίνεται συνήθως η αγορά μιας μπότας (σε κάποιο μαγαζί) η θερμοκρασία είναι υψηλή και το πλαστικό είναι μαλακό. Μπορεί πολύ εύκολα να ξεγελαστείτε και να θεωρίσετε μια σκληρή μπότα μαλακιά, λόγω εσωτερικής θερμοκρασίας. Όταν βγείτε στο βουνό και στις χαμηλές θερμοκρασίες το πλαστικό αμέσως θα σκληρήνει και εκεί θα φανεί η πραγματική σκληρότητα.

3. Το ύψος από το μποτάκι συνήθως είναι χαμηλό για τις γυναίκες και τα παιδιά και πιο ψηλό για τους άντρες. Στους πιο εξειδικευμένους και οι άντρες και οι γυναίκες φοράνε το ίδιο ύψος γιατί

έχουν καλύτερη αίσθηση και ελεγχούν καλύτερα τα πόδια τους. Το ύψος σημαίνει μεγαλύτερη δυσκολία στο να λιγίσει η μπότα με συνδυασμό την σκληρότητα και το ύψος του ανθρώπου. Όχι όμως και τόσο σημαντική παράμετρος για την αγορά.

4. Το παπουτσάκι της μπότας καλό είναι να έχει την νεά τεχνολογία thermofit. Παπουτσάκι δηλαδή που προσαρμόζετε ακριβώς στο πόδι του ιδίου, τόσο πολύ που δεν θα μπορεί να το βάλει άλλος. Αυτό γίνεται με την θερμότητα (είτε με σεσουάρ, αλλά θέλει προσοχή να μην καεί το μποτάκι, είτε με ένα ειδικό μηχάνημα που έχουν κάποια καταστήματα που πουλάνε σκι/snowboard)

5. Για το εξωτερικό δεν είναι τόσο σημαντικά. Καλό θα ήταν να μην είναι πλαστικά τα κλιπ και να έχει θέση μετακίνησης στο τελευταίο απο τα τέσσερα της μπότας στο πάνω μέρος. Όσο για τα διάφορα συστήματα καλύτερα να μην έχει πολλά ,όσο λιγότερα τόσο καλύτερα.

Τρόπος Επιλογής

Ο καλύτερος τρόπος επιλογής για το κατάλληλο νούμερο, είναι να δοκιμάσετε την μπότα και μάλιστα για αρκετή ώρα.

Επιλέξτε το μοντέλο ενός κατασκευαστή ανάλογα με:

1. το στιλ Σκι που σας αρέσει περισσότερο.
2. το επίπεδό σας (1 έως 4). Πληροφορίες στο **Επίπεδο Σκιέρ**

Στα site των κατασκευαστών θα βρείτε πολλές και αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με τα χαρακτηριστικά κάθε μοντέλου.

Η μονάδα μέτρησης για τις μπότες του Σκι είναι το Mondopoint (MP), που είναι το μήκος το πέλματος του ποδιού μας σε εκατοστά.

Πίνακας: Αντιστοιχία mondopoint

Μέγεθος Μπότας (USA)	Mondopoint (cm)	Europe	U.K.	Women (USA)
8	15	25	7	----
9	16	26	8	----
10	17	27	9	----
11	17.5	28	10	----
12	18.5	29	11	----
13	19.5	30.5	12	----
13.5	20	31	13	----
1	20.5	32	13.5	----
2	21	33	1	----
3	21.5	34	2	----
4	22	35	3	5
4.5	22.5	36	3.5	5.5
5	23	36.5	4	6
5.5	23.5	37	4.5	6.5
6	24	38	5	7
6.5	24.5	38.5	5.5	7.5
7	25	39	6	8
7.5	25.5	40	6.5	8.5
8	26	40.5	7	9
8.5	26.5	41	7.5	9.5
9	27	42	8	10
9.5	27.5	42.5	8.5	10.5
10	28	43	9	11
10.5	28.5	44	9.5	11.5
11	29	44.5	10	12
11.5	29.5	45	10.5	----
12	30	45.5	11	----
12.5	30.5	46	11.5	----

Πρακτικός τρόπος υπολογισμού για το κατάλληλο νούμερο σε Μπότα του Σκι (όταν το πόδι μας είναι κανονικό, χωρίς ιδιομορφίες):

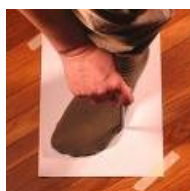
1.

Πάρε μολύβι και χαρτί.

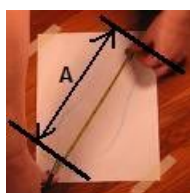
Φόρεσε μια κάλτσα του σκι.

Πατάς με το πέλμα σου πάνω στο χαρτί.

Ζωγράφισε το περίγραμμα του πέλματος προσεκτικά, έχοντας κάθετα το μολύβι.



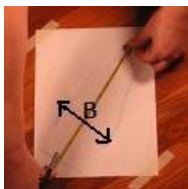
Μέτρα με ένα χάρακα το μεγαλύτερο μήκος του πέλματος **A** (δλδ. από την φτέρνα μέχρι τα δάχτυλα, σε κάθετη απόσταση).



Ας πούμε ότι είναι **A** = 263χιλιοστά (26.3 εκατοστά).
Προσθέτεις 5χιλιοστά, οπότε έχεις 263+5=268χιλιοστά.
Αυτό σημαίνει ότι το monodoPOINT του ποδιού σου είναι 27.0!
(πάντα στρογγυλοποιώ προς τα πάνω) .

2.

Μια επιπλέον μέτρηση είναι το μέγιστο πλάτος του πέλματος **B**.



Πάλι με τον χάρακα μετράς στην μπροστινή πλευρά κάθετα από την προηγούμενη μέτρηση, την μεγαλύτερη απόσταση. Είναι συνήθως γύρω στα 100χιλιοστά.

Στα site των εταιριών αναφέρουν το νούμερο αυτό και σε βοηθά να καταλάβεις πόσο άνετο ή στενό είναι το μπροστινό μέρος της μπότας.

Ο παραπάνω τρόπος δεν αντικαθιστά την δοκιμή μιας μπότας σε πραγματικές καταστάσεις, οπότε και κάνοντας σκι τουλάχιστον 5-6 φορές θα μπορούμε να πούμε με σιγουριά για την επιτυχία ή όχι της αγοράς μας!

Η επιλογή της μπότας δεν είναι και τόσο εύκολη υπόθεση. Πρέπει να ξέρει κανείς τι ακριβώς αναζητά σε σχέση με το τι σκι κάνει, την ικανότητά του και ακόμη να είναι ενήμερος στο ρόλο που παίζουν οι φυσιολογικές του ιδιαιτερότητες σε αυτή την επιλογή.

A. ΣΚΛΗΡΟΤΗΤΑ ΜΠΡΟΣΤΑ ΚΑΙ ΠΛΑΓΙΑ

Η περιορισμένη κίνηση των αρθρώσεων στον αστράγαλο των ποδιών μέσα στη μπότα του σκι, κάνει την επιλογή της μπότας πολύ σημαντική. Δεν πρόκειται άλλωστε για ένα κοινό παπούτσι.

Η μπότα πρέπει αναμφισβήτητα να είναι σκληρή στις προς τα πλάγια κινήσεις των ποδιών (lateral flex) που με τα carving σκι είναι απαραίτητες για την εμπλοκή των λαμών στη διαδικασία των στροφών. Για να γωνιάσουν τα σκι πρέπει ο σκιέρ να πιέσει τα πλαινά τοιχώματα της μπότας. Έτσι, όσο πιο σκληρή είναι η μπότα ως προς τις πλάγιες πιέσεις, τόσο καλλίτερα. Η προς τα μπρος σκληρότητα της μπότας (forward flex) είναι μια .άλλη ιστορία που θέλει ιδιαίτερη προσοχή.

Πολλοί σκιέρ βλέπουν με καλό μάτι τις σκληρές μπότες ιδιαίτερα αυτοί που ξέρουν ότι είναι και πιο ζεστές. Σε περίπτωση που ο κατασκευαστής προβλέπει τη ρύθμιση της σκληρότητας με ειδικό μηχανισμό, έχει καλώς. Διαφορετικά χρειάζεται προσοχή. Είναι σίγουρο πως επιλέγοντας μία μπότα σχετικά μαλακή ο σκιέρ θα βγει πιο ωφελημένος από μία σκληρή. Πάντως εκτός από σχέδιο και χρώμα πρέπει να αποφασίσουμε και για την σκληρότητα της μπότας που σχετίζεται άμεσα από παραμέτρους που συνήθως δεν συζητούνται από τους προμηθευτές, όπως:

Η μορφολογία του σώματος. Εάν το κέντρο βάρους του σώματος είναι σχετικά χαμηλά δηλ. εάν είστε βαρύς στους γοφούς, είναι προτιμότερη η μαλακή μπότα. Αυτή η φυσιολογία απαιτεί μία προς τα μπρος ευελιξία που όμως δεν είναι εύκολη γιαυτό και επιβάλλεται μαλακή μπότα. Αντίθετα, αδύνατοι γοφοί και φαρδύς ώμοι -κέντρο βάρους ψηλά- δίνουν τη δυνατότητα περισσότερων επιλογών ως προς τις κινήσεις του σώματος.

Ικανότητα του σκιέρ. Ένας πραγματικά καλός και έμπειρος σκιέρ ή αθλητής, συνήθως επιλέγει -και καλά κάνει -σκληρή μπότα. Σε περίπτωση που δεν είστε ένας από αυτούς μείνετε μακριά από τα

ράφια με τις αθλητικές μπότες. Διαφορετικά θα προκαλείτε ίσως το θαυμασμό στην ουρά των αναβατήρων, σίγουρα όμως το γέλιο πάνω στις πίστες. Η αιτία; Μια τέτοια μπότα θα κρατά το σώμα σας πίσω με τα αναμενόμενα φυσικά επακόλουθα.

Ο τύπος της χιονοδρομίας που σας αρέσει. Για γρήγορο σκι και σκι ανάμεσα σε λοφάκια χιονιού (moguls) ταιριάζει περισσότερο η μαλακότερη μπότα. Πολλοί από τους μεγάλους αθλητές σκιέρ προτιμούν μαλακότερες μπότες για τους αγώνες ταχύτητας (downhill-super G) από ότι στο slalom και το γιγαντιαίο. Το ίδιο κάνουν και πολλοί αθλητές των mogul. Για χιονοδρομία σε παγωμένο ή σκληρό χιόνι με γρήγορες και μικρές στροφές είναι προτιμότερη η σκληρή μπότα. Ο σκιέρ έρχεται αντιμέτωπος με ανωμαλίες της πίστας οι οποίες φορτίζουν εξαιρετικά και απρόσμενα τα πόδια του με αποτέλεσμα να πιέζονται και οι μπότες προς τα μπρος και πίσω ανάλογα. Σε αυτή την περίπτωση οι προκαλούμενες δραματικές μπροστά - πίσω μεταβολές της πίεσης πάνω στα σκι διαταράσσουν την ισορροπία του σκιέρ. Μία σκληρή μπότα σε συνδυασμό με την ικανότητα του σκιέρ βοηθά στον περιορισμό αυτών των ανεπιθύμητων μπροστά-πίσω κινήσεων.

B. ΣΤΑΘΕΡΗ ΚΛΙΣΗ ΜΠΟΤΑΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ



Είναι ένα χαρακτηριστικό της μπότας το οποίο αγνοείται σχεδόν παντελώς τόσο από τους αγοραστές όσο και από τους πωλητές. Παίζει σημαντικό ρόλο στις απαραίτητες μπροστά-πίσω κινήσεις του σκιέρ ιδιαίτερα όταν πρόκειται για σκληρές μπότες. Όπως φαίνεται και στη (φωτό1), κλίση της μπότας είναι η γωνία που σχηματίζει το κέλυφος της μπότας με την κατακόρυφο. Οι μπότες έχουν αυτή την κλίση από την κατασκευή τους για να δίνουν τη δυνατότητα στον σκιέρ να κινεί το σώμα του κατακόρυφα (στην πάνω-κάτω κίνηση) με το κέντρο βάρους του να παραμένει πάνω από το πέλμα των ποδιών του. Μια μικρή κλίση δεν βοηθάει τον σκιέρ όταν χαμηλώνει σε κάποιες περιπτώσεις βαθιά (σκι σε moguls). Μεγάλη κλίση από την άλλη μεριά φέρνει τον σκιέρ

πολύ μπροστά ή σε χαμηλή στάση με τελειώς όρθιο το πάνω μέρος του σώματος για να πετυχαίνει τις κατακόρυφες κινήσεις όταν χρειάζεται. Οι παγκόσμιας κλάσης αθλητές καταβάσεων και moguls κάνουν σκι με μπότες που έχουν κλίση τέτοια που να τους επιτρέπει να χαμηλώνουν βαθιά.

Έλεγχος κλίσης μπότας

Μπορούμε μόνοι μας να τσεκάρουμε την κλίση της μπότας. Κλείνουμε τις μπότες σφικτά, ιδιαίτερα το τελευταίο κλιπ. Με τα χέρια σε πρόταση χαμηλώνουμε λυγίζοντας τα γόνατα, χωρίς να πρεσσάρουμε μπρος ή πίσω την μπότα, μέχρι να αρχίσουμε να χάνουμε την ισορροπία μας προς τα πίσω. Πρόκειται για την ίδια κίνηση που κάνουμε σε bumps. Στο σημείο αυτό πρέπει οι γοφοί μας να είναι στο ύψος των γονάτων (φωτό2). Εάν είναι πιο ψηλά δεν θα μπορούμε να απορροφήσουμε το bump που θα συναντήσουμε στην πίστα και θα χάσουμε την ισορροπία προς τα πίσω. Εάν είναι πιο χαμηλά, έχουμε μεγαλύτερη κλίση προς τα μπρος από όσο χρειαζόμαστε.



Σε περίπτωση που θέλουμε μεγαλύτερη κλίση προς τα μπρος μπορούμε να τοποθετήσουμε μία προσθήκη ελαστική και συμπαγή πάχους περίπου 5χιλιοστών, στο πίσω μέρος της μπότας ανάμεσα στο αφαιρούμενο εσωτερικό και το εξωτερικό κέλυφος). Για μια απλή δοκιμή τοποθετούμε στο ίδιο σημείο έναν χάρτη-διαφημιστικό του χιονοδρομικού κέντρου που βρισκόμαστε ή κάτι παρόμοιο (φωτό3).



Κάποιοι κατασκευαστές δίνουν την κλίση της μπότας που όμως δεν είναι η πραγματική. Πρόκειται για τη γωνία ανάμεσα στο κέλυφος και την κάθετο στον πάτο της μπότας και όχι την κατακόρυφο. Επιπλέον η

κνήμη μερικές φορές δεν είναι παράλληλη με το κέλυφος της μπότας. Προσοχή λοιπόν από όσους ξέρουν τι ζητάνε.

ΓΥΝΑΙΚΕΙΕΣ ΜΠΟΤΕΣ

Οι περισσότερες κατασκευαστικές εταιρίες κατασκευάζουν μπότες σύμφωνα με τα ανδρικά χαρακτηριστικά. Οι γυναίκες όμως είναι πιο βαριές στους γοφούς και τους μηρούς γιατί και το κέντρο βάρους τους έχει την τάση να κινείται πίσω από τις φτέρνες όταν χαμηλώνουν. Αυτό σημαίνει ότι οι γυναίκες χρειάζονται μπότες με μεγαλύτερη κλίση προς τα μπρος από την κατασκευή τους. Ταυτόχρονα, επειδή η γάμπα της γυναίκας είναι πιο ογκώδης, η μάζα των μυών που παρεμβάλλεται ανάμεσα στο εσωτερικό και εξωτερικό κέλυφος είναι μεγαλύτερη.

Με περισσότερους μύες ανάμεσα στο κόκαλο και το πίσω μέρος της μπότας η κνήμη (καλάμι) μιας τυπικής γυναίκας βρίσκεται πιο μπροστά μέσα στη μπότα αυξάνοντας ενεργά την κλίση της προς τα μπρος. Βρισκόμαστε δηλαδή μπροστά σε δύο καταστάσεις αντιφατικές.

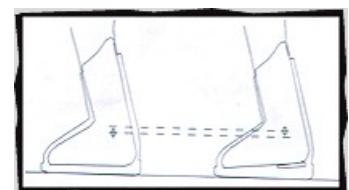
Σε περίπτωση που η μορφολογία της κνήμης είναι τέτοια που να ωθεί το καλάμι πολύ προς τα μπρος ή η μπότα πιέζει ασφυκτικά την κνήμη, τοποθετούμε μια προσθήκη ελαστική μέσα στη μπότα και κάτω από τη φτέρνα πάχους περίπου 5-6χιλ. Έτσι η γάμπα ωθείται προς τα πάνω και έξω από τη μπότα η οποία ταιριάζει πλέον όπως και σε ανδρικό πόδι. Επίσης γίνεται πιο εύκολο το λύγισμα των γονάτων χωρίς να πιέζεται η μπότα μπροστά ή πίσω.

Όταν οι μπότες εφαρμόσουν καλά στο ύψος του καλαμιού του ποδιού τότε εφαρμόζουμε τη μέθοδο που αναφέρουμε παραπάνω για τσεκάρισμα της προς τα μπρος σταθερής κλίσης της μπότας.

Είναι αλήθεια ότι μερικοί κατασκευαστές γυναικείας μπότας δίνουν έμφαση περισσότερο στην αισθητική παρά στην φυσιολογία και πολλές φορές δυσκολεύουν την προσπάθεια για καλό σκι. Για παράδειγμα, κάποιες εταιρίες κατασκευάζουν μπότες με μικρή σταθερή κλίση θεωρώντας ότι οι γυναίκες προτιμούν να στέκονται σχεδόν όρθιες στην ουρά παρά να κάνουν καλό σκι στις πίστες.

ΑΝΥΨΩΣΗ ΤΗΣ ΦΤΕΡΝΑΣ

Ένας ακόμη τρόπος να μετακινήσουμε μπροστά το κέντρο βάρους, όταν αυτό επιβάλλεται, είναι να ανυψώσουμε τη φτέρνα με την τοποθέτηση μέσα στη μπότα μιας σχετικά μαλακής προσθήκης (φωτό4).



Αν και δεν πετυχαίνουμε θεαματικά αποτελέσματα, με την ανύψωση της φτέρνας δίνουμε περισσότερο χώρο για την κίνηση του αστράγαλου και κατ' επέκταση στην κίνηση και ευελιξία στο λύγισμα του ποδιού. Επίσης με την ανύψωση και του ποδιού συνολικά η μπότα σφίγγει πιο χαμηλά και πιο αποτελεσματικά.

Η ΛΟΞΗ ΚΛΙΣΗ ΤΗΣ ΜΠΟΤΑΣ



Καθώς οι μπότες και τα σκι με τον καιρό και την εξέλιξη της σχετικής τεχνολογίας ανταποκρίνονται καλύτερα στις εντολές που παίρνουνε, ταυτόχρονα ευθυγραμμίζονται καλύτερα με τα μέλη του σώματος καθώς αυτά κινούνται στη διάρκεια της χιονοδρόμησης. Μια τέτοια ευθυγράμμιση αποτελεί και η λοξή κλίση της μπότας (φωτό5). Σχετίζεται άμεσα με τη διαδικασία του γωνιάσματος του σκι. Εάν οι μπότες δεν έχουν σωστή λοξή κλίση δηλαδή δεν

γέρνουν στο βαθμό που πρέπει επηρεάζεται αισθητά η δυνατότητα του σκιέρ να γωνιάζει τα σκι του ανεξάρτητα από το πόσο καλός είναι στο γώνιασμα και την τοποθέτηση του πάνω μέρους του σώματος. Το καλύτερο μέγεθος της γωνίας είναι 1ο ως 3ο υπάρχουν όμως σκιέρ που λόγω της φυσιολογίας των ποδιών τους απαιτούν διαφορετική κλίση.

Για ποια όμως φυσιολογία μιλάμε;

Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν πόδια που δεν είναι ίσια. Είναι δηλαδή αυτό που λέμε στραβοπόδαροι. Ας πάρουμε την περίπτωση που τα πόδια ανοίγουν προς τα έξω από τα γόνατα και κάτω (φωτό6). Ένας σκιέρ αυτής της φυσιολογίας, παρότι γωνιάζει αρκετά το πάνω μέρος του σώματος δεν γωνιάζει στο αντίστοιχο μέγεθος τα σκι του. Όταν αυτός ο σκιέρ χιονοδρομεί και τον παρατηρούμε από μπροστά την στιγμή που τα σκι του πατάνε με τη βάση τους στο χιόνι- λίγο πριν αρχίσει το γώνιασμα του έξω σκι για την επόμενη στροφή - βλέπουμε ότι τα γόνατά είναι ήδη μέσα από τα πέλματά του. Όταν αρχίσει τη διαδικασία της επόμενης στροφής εξαντλεί τον ήδη περιορισμένο χώρο που έχει για να λυγίσει το γόνατο του έξω ποδιού προς τα μέσα και να παρασύρει ανάλογα το σκι του σε γώνιασμα, χωρίς να πετυχαίνει και πολλά πράγματα. Λέμε τότε ότι ο σκιέρ είναι «υπογωνιασμένος», σε ελεύθερη μετάφραση του αμερικάνικου όρου "underanted skier". Σε αυτή την περίπτωση, ο σκιέρ δεν μπορεί να γωνιάσει όσο πρέπει στο παγωμένο χιόνι ή όταν θέλει να διαγράψει πολύ κλειστές στροφές. Απλά ντεραπάρει με όλες τις πιθανές συνέπειες. Ένας μέτρια υπογωνιασμένος σκιέρ έχει επίσης προβλήματα γιατί εξαντλεί την κινητικότητα του στο να καταφέρει τα σκι του απλά να «πιάσουν», να «γραπώσουν» στο χιόνι, δηλ. να γωνιάσουν ας πούμε χαλαρά και όχι να κάνει πιο κλειστές στροφές με αποτέλεσμα οι ουρές να ντεραπάρουν στο τέλος της στροφής. Επειδή λυγίζουν το έξω γόνατο υπερβολικά προς τα μέσα, στο τέλος της στροφής, το πάνω μέρος του σώματός τους δεν μπορεί να κάνει την αντιστροφή δηλ. να βλέπει προς τον άξονα της πίστας, αλλά παρακολουθεί την πορεία των μπροστινών άκρων των σκι. Επιπλέον, επειδή επιβάλλεται μαζί με το λυγισμό του γόνατου προς τα μέσα και ταυτόχρονη προς τα μπρος άσκηση πίεσης των σκι, ένας υπογωνιασμένος σκιέρ αναπόφευκτα πιέζει περισσότερο αφού λυγίζει ακόμη περισσότερο προς τα μέσα το γόνατό του. Αυτά προκαλούν και το ντεραπάρισμα της ουράς του έξω σκι.



Υπάρχουν όμως και πολλοί σκιέρ που εμφανίζουν ακριβώς αντίθετη φυσιολογία δηλ. όταν τους παρατηρεί κανείς σε στάση ισορροπίας τα πόδια κάμπτονται προς τα έξω (φωτό7).

Ας τους ονομάσουμε «υπεργωνιασμένους» αντίστοιχα. Αυτοί, είναι προφανές ότι δεν μπορούν να γωνιάσουν και τα δύο σκι την ίδια στιγμή στη διαδικασία της στροφής. Για να μειώσουν το πρόβλημα φέρνουν τα σκι τους πολύ κοντά με αποτέλεσμα να βρίσκουν οι άκρες μεταξύ τους και να χάνεται η ισορροπία. Όταν το πρόβλημα είναι μεγάλο, την προς τα έξω θέση του γόνατου παρακολουθεί, όχι πάντως στον ίδιο βαθμό και ο αστράγαλος. Σε αυτή την

περίπτωση η δύναμη από το χιόνι δεν περνά από τον αστράγαλο αλλά σε μικρή απόσταση από αυτόν και έτσι έχουμε μία ροπή πάνω του που προκαλεί ανεπιθύμητη στρέψη στα σκι και φυσικά, αστάθεια στην κίνηση και ντεραπάζ. Αντίθετα με την περίπτωση των υπογωνιασμένων σκιέρ, μία μικρή κίνηση προς τα μέσα του γόνατου εν όψει στροφής, μεταφράζεται σε δυσανάλογα μεγάλο γώνιασμα του σκι.

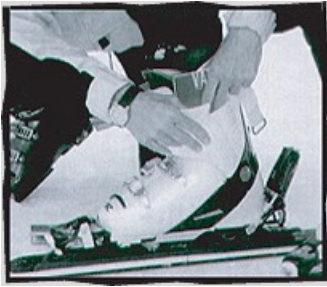
Είναι λοιπόν φανερό ότι για τους σκιέρ που δεν έχουν σχετικά ίσια πόδια παίζει σημαντικό ρόλο η λοξή κλίση της μπότας. Μπορεί εύκολα να πολλαπλασιάσει του πρόβλημα. Ο υπογωνιασμένος σκιέρ πρέπει να φέρει τα γόνατά του προς τα έξω ενώ ο υπεργωνιασμένος προς τα μέσα άρα οι πλάγιες κλίσεις της μπότας είναι αντίθετες.

Μπορούμε να πετύχουμε αυτή τη διόρθωση με την τοποθέτηση ανάμεσα στη μπότα, ψηλά και το πόδι, μιας προσθήκης. Αυτή μπορεί να είναι ένα διπλωμένο διαφημιστικό έντυπο του χιονοδρομικού κέντρου ή κάτι άλλο μαλακό σχετικά. Κανόνας για τη διόρθωση είναι:

- για τη μετακίνηση του γόνατου προς τα μέσα: τοποθέτηση προσθήκης στο έξω μέρος της μπότας (φωτό8)

- για μετακίνηση του γόνατου προς τα έξω: τοποθέτηση της προσθήκης στο μέσα μέρος της μπότας

Τοποθέτηση διαφημιστικού χάρτη του χιονοδρομικού κέντρου ανάμεσα στη μπότα και στο πόδι.



Υπάρχει βέβαια και η τοποθέτηση προσθήκης σε μορφή σφήνας εκτός μπότας και συγκεκριμένα ανάμεσα στη δέστρα και το σκι.

Στο εμπόριο πάντως κυκλοφορούν μπότες με ενσωματωμένο ρυθμιστή της πλάγιας κλίσης.

Χρήσιμη συμβουλή

Η επιλογή λοιπόν της μπότας είναι πράγματι μια δύσκολη ιστορία και κυρίως δεν είναι υπόθεση αισθητικής. Γενικά, για να αποφύγουμε τις διάφορες πρόχειρες προσθήκες καλό είναι να προτιμούμε μπότες που έχουν τη δυνατότητα ρυθμίσεων και προς τα εμπρός και προς τα πλάγια. Κυκλοφορούν τέτοιες στην αγορά. Εάν είναι απρόσιτες από άποψη τιμής τότε δεν μένει παρά να επιλέξουμε κάτι που να διορθώνει κάποιο από τα τυχόντα φυσιολογικά μικροπροβλήματα.

Το βασικότερο πάντως όλων είναι να επιλέγουμε καταστήματα στα οποία οι πωλητές να είναι οι ίδιοι σκιέρ και γνώστες λεπτομερειών πάνω στη κατασκευή και λειτουργία της μπότας.