

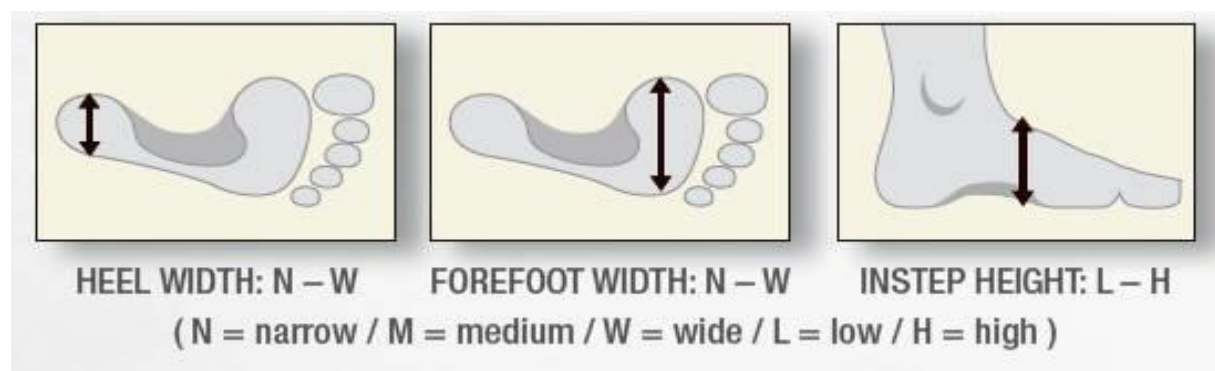
## تعادل در اسکی

شهریار بیگی

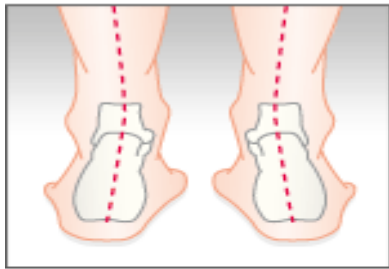
[www.beygi.net](http://www.beygi.net)



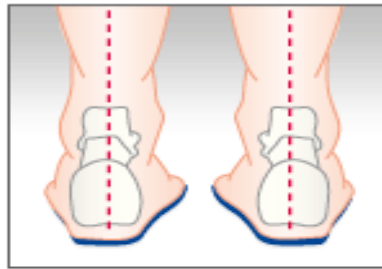
در واقع اگر تعادل وجود نداشته باشد هیچ چیز در جای خود قرار نمی گیرد. همه چیز چه در حرکت و چه در حالت ساکن از تعادل برخوردار هستند. در اسکی نیز به تبعیت از همه چیز، این تعادل حرف اول را می زند. بدون تعادل کامل هرگز نمی توان اسکی کرد. تعادل چیزی نیست که باید بیاموزیم اما توانایی و قابلیت است که باید از آن آگاه و در حفظ آن توانمند شویم. در اسکی نیز باید به این تعادل توانایی داشته باشیم و این تعادل را در همه حال حفظ و بهتر کنیم. برای کسب و حفظ این توانایی نخست باید کفش های اسکی خود را به صورتی حرفه ای تنظیم کنیم که تعادل کامل را از خود نگیریم. کفش اندازه و هماهنگ شده با پاهای ما حرف اول را می زند. در تمام سال هایی که من به آموزش اسکی مشغول هستم پیوسته به افرادی برمی خورم که کفش های اسکی ایشان یک تا دو اندازه از پای ایشان بزرگ تر است که هرگز نمی گذارد که ایشان تعادلی کامل را تجربه کنند. صرفه نظر از تنظیم کردن کفش با پاهایمان نخست باید کفشی اندازه داشته باشیم. برای این کار پاهای برهنه خود را بر روی دو کاغذ آچار قرار دهید و در حالت راحت، درست به هنگامی که بر روی اسکی قرار می گیرید بایستید. از دوستی خواهش کنید که با مداد شروع به کشیدن خط دور تا دور پاهای شما کند. بعد پاهای خود را روی کاغذ بردارید و شکل ترسیم شده را هم از طول و هم از عرض اندازه کنید. عددی



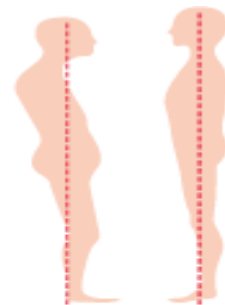
که به دست می آورید اندازه اصلی کفش های اسکی شماست. کفش های اسکی را برخلاف تصور بسیاری از اسکی بازان با جوراب های نازک به پا می کنند. پس از این کار ساق و پاشنه کفش ها را با شکل قرار گیری زانو هایتان تنظیم کنید. اگر زانوهای متمایل به هم دارید کفش اسکی ها را طوری تنظیم کنید که رو به طرف خارج متمایل گردند و اگر زانوهای دور از هم دارید که به سمت خارج بدن متمایل نشان می دهند کفش اسکی ها را طوری تنظیم کنید که به طرف داخل، پاها را متمایل کنند. در حالت خنثی نیز کفش اسکی ها را در حالت بدون تغییر و در حالت خنثی تنظیم کنید. اگر جایی از



**Unsupported Feet** tend to roll inward. The arches flatten, stretching the tissue, while bones misalign.



**Feet with Powerstep** are comfortably supported, bones correctly aligned and pain prevented.



**Powerstep** realigns the feet to correct body posture, reducing pelvic tilt and internal rotation of the legs.

پاهایتان در هنگام اسکی درد می گیرد می توانید کفش داخلی و رویه خارجی را در محل درد کمی گشاد تر کنید که به این وسیله دردی که به واسطه تنگی کفش داخلی یا رویه خارجی صورت می پذیرد پایان یابد. با یک جفت کفش هماهنگ شده با پاهایتان مسلم اسباب یک تعادل کامل را در اختیار دارید. باید به این مسئله توجه داشت که وسایل اسکی نباید تعادل را از انسان بگیرد. چرا که اگر از آغاز تعادل نداشته باشید به مانند قهرمانی می مانند که قبل از شروع بازی، بازی را باخته آید. چرا که اگر تعادل نداشته باشید دیگر نمی توانید اسکی کنید. اسکی عبارت است از حفظ تعادل پیوسته. با مطمئن شدن از وسایل خود اینک به سراغ روش اسکی می رویم. نخست قرار گیری پاها که به عرض باسن یا اختیار می شود. تعادل و حفظ وزن بدن (بر روی اسکلت) بر روی وسط پاها قرار می گیرد. مفاصل و عضلات به راحتی بی آن که منقبض باشند حفظ می شوند. سر و چانه را بالا نگاه می داریم و به گونه ای می نگریم که انگار به سوی افق نگاه می کنیم. درست به مانند دوچرخه سواری که دسته دوچرخه را در دست دارد و به چرخ های دوچرخه نگاه نمی کند بلکه به نقطه ای دور نگاه می کند. اگر لازم شد که به جلو خود در جلو اسکی نگاه کنید سر خود را از ناحیه گردن خم نکنید بلکه چشم های خود را حرکت بدهید. خم کردن سر به جلو از محل گردن باعث از بین رفتن تعادل می شود. دست ها را در جلو و کنار بدن قرار دهید درحالتی که انگار می خواهید زیر بقل ها را باد بدهید و خنک کنید. از بالای دستها به مانند کسی که از بالای دسته دوچرخه به جلو نگاه می کند به جلو نگاه کنید. کفش ها را در زیر باسن خود حفظ کنید و نگذارید که باسن به عقب بیفتند. توجه کنید که قرار گیری لگن در بالای کفش تاثیر بسیاری بر حفظ تعادل می گذارد. اگر لگن را بیش از حد بالا بکشیم تصویر شماره یک باسن از عقب افتادگی باز داشته می شود اما عضلات معده به سختی منقبض نگاه داشته می شود. در این موقع حرکت و نرمش در حرکات به سختی صورت می پذیرد. اگر لگن خاصره را به عقب ببریم،



عقب بیندازیم تصویر شماره دو باسن به عقب می افتد در این حالت بسیار سخت می شود که پاها را به صورت منفرد و جداگانه حرکت بدهیم. اما همان طور که در تصویر های میانی در بالا می بینید تصویر شماره سه ایستادن درست نمایش داده شده است که در این حالت در تعادل کامل قرار می گیرید و به راحتی تعادل لازم را در اسکی به دست می آورید. در این حالت با پاهایی به عرض باسن می ایستیم و در همه حال آماده هر اتفاقی هستیم. وزن و تعادل (بر روی اسکلت) در وسط پاها قرار می گیرد.