

TAVOLA, REGOLAZIONI E CONSIGLI

TESTO DI Franco Russo

PREMESSA

La tavola! Quante volte abbiamo pensato: ma perché non vado bene? Ho regolato l'ala e, dolori alle gambe, assetto del corpo non in linea, efficienza di navigazione molto deludente... Vediamo un po' di capire cosa sia questa tavola e quali sono le regolazioni che necessita per un perfetto trimmaggio.

Queste note tecniche sono riferite alle Bidirezionali, chiamate anche Twin Tip, tavole molto maneggevoli di dimensioni contenute, in linea di massima da 123 a 160 cm per una larghezza da 35 a 45 cm.

STRAP/PADS

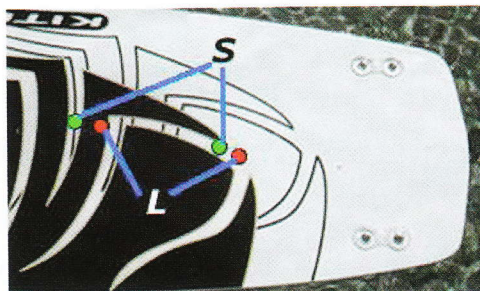
È importante fare l'esatta regolazione delle strap/pads fino a quando non si trovi l'angolo ideale dei pads e l'ampiezza ideale delle strap. Questo per ridurre la tensione nelle ginocchia, specialmente in posizione inclinata, quando il tuo corpo è storto per navigare sopravento. Ricorda che l'arco dei piedi assorbirà gli impatti di tutto il corpo! Le strap che sostengono i tuoi piedi alla tavola devono essere collocate correttamente a secondo del tuo stile di navigazione.

IL PASSO O STANCE

Il passo (stance, ndr) è la posizione dei piedi sulla tavola. Nelle specifiche della tavola è indicato genericamente che è possibile regolare il passo tra 41-46 cm.

Ogni tavola da kitesurf ha due/tre posizioni di boccole che permettono di scegliere il passo, la

distanza tra gli attacchi, più adatta alla propria altezza e al proprio stile. Un ottimo riferimento è la larghezza delle spalle, sulla tavola si deve acquisire una posizione quanto più naturale possibile. (vedere foto)



S - PASSO STRETTO / L - PASSO LARGO

Regoliamo il passo, cioè la distanza fra il centro dei due piedi, la distanza deve essere pari alla larghezza delle spalle, generalmente 1/4 della propria altezza più 7 cm.

Un pratico sistema per capire la larghezza più compatibile al nostro riding consta nel misurare la distanza tra i piedi dopo aver saltato da un gradino di circa 30 cm arrivando a terra in posizione semi-rannicchiata.

L'ANGOLAZIONE

L'angolazione con cui montare i pads/strap sulla tavola deve essere tra i 15 e i 21 gradi rispetto al bordo della tavola, naturalmente con una posizione duck stance (piedi a papera, ndr), cioè con le punte dei piedi divergenti.

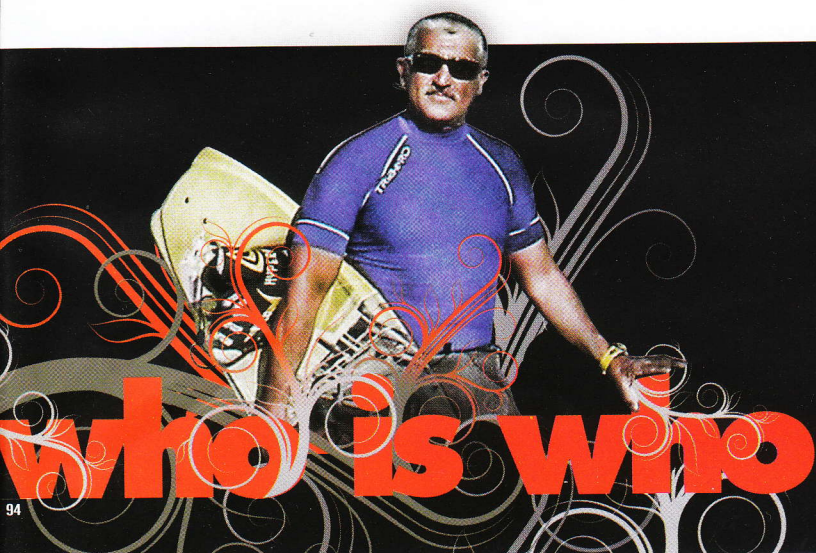
IL FLEX (FLESSIBILITÀ)

È il grado di rigidità di una tavola, termine usato per definire la resistenza alla flessione della tavola, ci sono tavole morbide o dure, nervose o pastose, ogni tavola ha il suo flex in base al suo utilizzo, alla lunghezza. Una tavola con un flex rigido affatica i polpacci e le ginocchia, mentre se è morbido, assorbe l'impatto sui chop e le onde.

CONSIGLI

- Al primo segno d'irritazione o di dolore delle ginocchia, dovrai stirarti (stretching), applicare ghiaccio e riposare. Consulta un medico, magari kiter, per un consulto specialistico.
- Angolazione dei pads/strap: scegli l'angolo che più si adatta alle tue ginocchia, fai qualche prova e cerca di angolare gli attacchi in modo che seguano la direzione delle ginocchia quando pieghi le gambe.
- Scegli una tavola con un flex morbido.
- In andatura cambia sovente la direzione per affaticare in maniera simmetrica le gambe.
- Svolgi, in palestra un allenamento con le macchine per rafforzare le gambe, senza strafare, ma con l'aiuto dell'istruttore rinforza tutti i muscoli delle gambe.

Per approfondimenti:
www.kite-tecnica.it; info@kite-tecnica.it.



FRANCO RUSSO

nasce a Catania 54 anni fa, appassionato da sempre del mare ha praticato, dal 1981: windsurf, vela, canoa di mare e da fiume, wakeboard e kitesurf. Kiter dal 2002, fino a diventare istruttore IKO e FISN di kitesurf, e fondatore dell'A.S.D. kite-tecnica.it. Promotore di questa disciplina sia sul web con il suo sito www.kite-tecnica.it, sia scrivendo su siti sportivi e giornali del settore. Scuola di kitesurf e windsurf. info@kite-tecnica.it