

NASTAVITEV MEHKE DESKARSKE OPREME

Orodje: velik križni izvijač.

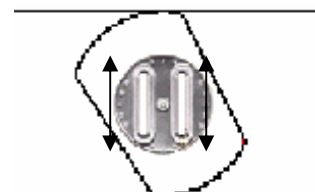
1. Najprej se odločimo kako bomo stali na deski. Deskamo lahko z levo nogo spredaj, postavitev **regular**, če deskamo z desno spredaj, postavitev **goofy**. Večina ljudi (70-80%) ima spredaj levo nogo.

2. **Razmik med vezema** je v grobem določen s človeško postavo. Glej spodnjo tabelo:

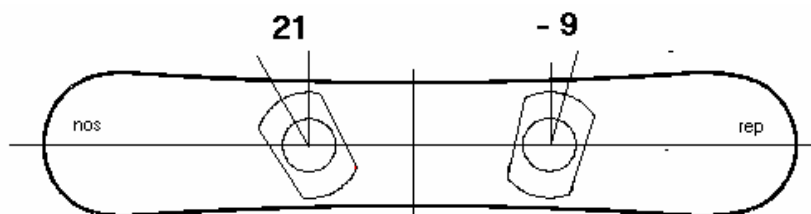
Višina(cm)	130	140	150	160	170	180	190
Razmik(cm)	44	47	50	53	57	60	63

3. Postavitev vezi na desko

Vezi montiramo tako, da so prsti in peta čevlja nad prednjim in zadnjim robnikom (glej desno skico). Če je čevelj širši od deske, potem naj na obeh straneh gleda čez za enako razdaljo. Imamo levo in desno vez! Zaponke naj bodo na zunanji strani, slednje nam omogoča lažje zapenjanje in odpenjanje.



4. **Koti vezi:** najbolj je univerzalna postavitev »duck stance«. Sprednjo vez montiramo na 21, zadnjo na - 9 stopinj, gledano od pravokotnice vzdolžne osi deske. Ker smo ljudje različni, so možna različna odstopanja od priporočene nastavitve (vendar ne velika!). S preizkušanjem bo vsak ugotovil, katera nastavitve je optimalna. Na skici je postavitev **regular**.



5. Pri nastavitvi **freeride** deskarske opreme je razmik med vezema 5 cm bolj skupaj kot piše v tabeli pod točko 2. Sprednjo vez montiramo na 30, zadnjo na 15 stopinj.

6. Za lažje drsenje **po celem snegu** montiramo obe vezi vsaj za 4 cm bolj proti zadnjemu delu deske.

7. Ročno zmerno močno privijemo vijake in občasno pred deskanjem preverimo, da so vijaki dobro pričvrščeni.

NASTAVITEV TRDE DESKARSKE OPREME

Velikost vezi nastavimo tako, da se čevelj v vezi ne premika oziroma se vezi ne odprejo med vožnjo, obenem pa jih zmoremo odpreti z roko. Med nastavljanjem velikosti vezi (in ob vsakem zapiranju) pod čevljem ne sme biti snega.

Razmik med vezmi je v grobem je določen s človekovo postavo. Določa jo širina ramen, ki je približek razmiku med nogami na deski. Omejujeta jo dolžina nog (za normalno držo) in teža telesa (vpliv na upogib deske). Položaj lahko primerjamo s postavitvijo v obrambni položaj, v katerem dosegamo največjo stabilnost.

Koti vezi so odvisni od širine deske, velikosti noge, tipa vezi in deske ter seveda načina vožnje. Pri začetniku kot prednje vezi ne sme preseči 45°. Zadnji kot je 5° do 10° manjši. Glede na velikost čevlja in širino deske je nastavitev kota takšna, da gleda čevelj do roba, saj le tako dosežemo optimalno ročico sile med zavojem.

Za boljše deskarje je največji kot prednje noge okoli 55° in najmanjši okoli 35°. Pri večjih kotih pride do porivanja zadnje noge pod sprednjo, oteženega bočnega drsenja, predvsem pa nestabilnosti in zmanjšane možnosti kontrole deske. Pri manjših kotih od 35° je otežena postavitev v pravilni osnovni položaj, ki pogojuje pravilni carving. Sprednja noga, obrnjena v smer daljše osi kontrolira ravnotežje naprej-nazaj, zadnja noga prečno na desko zagotavlja stabilnost levo-desno.

Heel-lift (dvig pete vezi) direktno povzroči silo na robnik in ga je zato potrebno upoštevati pri postavljanju vezi glede na osi deske. V kombinaciji s kantingom - nagibom zadnje vezi v smeri proti prednji vezi povzroči večji prenos teže na prednjo nogo, kar omogoča začetniku lažje zavijanje. Kanting prednje vezi v smeri proti zadnji s kombinacijo toe-lifta (dviga prstov) sprednje vezi proti zadnji vezi postavi deskarja v tekmovalno prežo.