



Шесть причин заняться гребным слаломом

Почему стоит хотя бы раз в жизни сесть в лодку и попробовать себя в гребном слаломе? Давайте разбираться.

- 1) Гребной слалом — единственный практически безопасный экстремальный спорт. Он обеспечивает адреналин и кураж без серьезных повреждений.
- 2) Развивает почти идеальную физическую форму без особых дополнительных нагрузок. А также тончайшее чувство равновесия и практически танцевальную координацию.
- 3) Слалом учит замечать нюансы и просчитывать ситуацию. Основа этого спорта — чтение воды. На самом деле, у агрессивной белой массы есть струя (или даже несколько), суводи (противотоки), сбойки (границы струи и суводи), валы, бочки, сливы (перепады воды) и пр. Поведение каждого из препятствий можно просчитать, если учитывать детали: объем его пульсации, скорость, форму и др. Оттого, насколько верно спортсмен увидел эти особенности и проложил траекторию движения, зависит его результат на финише.
- 4) Позанимавшись слаломом, можно смело идти работать в группу быстрого реагирования. На бурной воде решение принимать нужно моментально. Одно неверное движение — и ты либо летишь по трассе головой вниз, либо, бултыхаясь в струе с веслом, пытаешься догнать лодку. Так что, умение быстро реагировать на ситуацию тренируется великолепно. И наверняка пригодится в жизни в целом.
- 5) Этот спорт приносит колоссальное удовольствие в нескольких сферах. Во-первых, мало что так удовлетворяет потребность во власти, как гребной слалом. Управлять лодкой при течении воды 5-7 м/сек — постоянный поединок со стихией. В котором ты, что невероятно приятно, выигрываешь. Во-вторых, у тебя получается то, что не получается ни у кого больше. Легкоатлетов и лыжников много. Гребной слалом — спорт необычный. Поэтому когда ты вышел так, для разминки, покататься на волне, подсел на вал и, расслаблено поправляя себя веслом, серфишь на скорости, зрители появляются сразу же. Они смотрят на тебя завороченно с берега, аплодируют. А когда выходишь с воды, слышишь: «Вот это класс! Круто! Молодец». Все это невероятно приятно.
- 6) Слалом — это почти медитация. Общение с водой, без возможности отвлечься на прочие мысли, расслабляет ум. Катание по волнам — отличный способ побыть одному. Вместе с тем, ты всегда знаешь, что рядом тренируются такие же созерцатели, как ты. И, если что, ты всегда получишь помощь и поддержку.