**ΤΟ ΚΡΕΜΑΣΜΑ ΣΤΟ ΣΚΑΦΟΣ**

**Πρώτα από όλα, θα πρέπει να τα έχεις βρεί με τον εαυτό σου.**

Είσαι διατεθειμένος να κουραστείς ,αλλά να απολαύσεις μετά, τους καρπούς των προσπαθειών σου ?

Έχεις καταλάβει, πραγματικά, πόσο σημαντικό είναι το σωστό κρέμασμα σε όλες τις περιπτώσεις?

Αν ΝΑΙ ,ξεκίνα δουλειά αμέσως.

Το μεγαλύτερο πρόβλημά σου στις αρχές ή αν ακόμη δεν έχεις πάρει και τόσο στα σοβαρά το κρέμασμα ,θα είναι ότι δεν έχεις και τόσο μεγάλη αντοχή. Αυτό είναι το ίδιο πρόβλημα που έχουν να αντιμετωπίσουν όλοι στις αρχές. ΜΗΝ ΣΕ ΠΑΡΕΙ ΑΠΟ ΚΑΤΩ,ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΣΩΡΙΝΟ. Δεν έχει να κάνει τόσο , με το πόσο δυνατός είσαι , απλά το σώμα σου δεν έχει συνηθίσει ακόμη την νέα πίεση που του ασκείς. Όλα τα παιδιά της ηλικίας σου έχουν εξαιρετική δύναμη που όμως πιθανότατα, ακόμη δεν την έχουν ανακαλύψει!!

**ΕΠΕΛΕΞΕ ΤΟΝ ΣΩΣΤΟ ΡΟΥΧΙΣΜΟ (ΓΙΑ ΤΟ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ)**

**>** Μην αλλάζεις συνέχεια κρεμαστικά ψάχνοντας να βρείς το πιο, ξεκούραστο!!Ακόμη δεν έχει ανακαλυφθεί το κρεμαστικό που θα σε ξεκουράζει. Οι μπανέλες των κρεμαστικών όταν τις φοράς σωστά θα σε βοηθήσουν να κρεμιέσαι πιο ψηλά στο deck αποφεύγοντας την επαφή του σώματος σου με τα κύματα.

Επίσης θα βοηθήσουν στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος στα πόδια σου (κάτι που φαίνεται ότι έχει άμεση σχέση με την καλύτερη αντοχή σου)

**ΞΕΚΙΝΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΚΑΦΟΣ ΣΟΥ**

**>**Οι ιμάντες σου θα πρέπει να είναι χωρίς φθορές και με τα ανάλογα λάστιχα που θα τους κρατάνε ψηλά.

**>**Ρύθμισέ τους σωστά(κάθε σωματότυπος έχει και διαφορετική ρύθμιση).Δεν πρέπει να είναι πολύ σφιχτοί αλλά ούτε και πολύ λάσκα.(για λόγους που θα καταλάβεις παρακάτω)

**ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΣΩΣΤΑ ΤΗΝ ΔΥΝΑΜΗ ΣΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΩΦΕΛΟΣ**

**>**Εάν δεν έχεις εξαιρετική αντοχή μην λασκάρεις ακόμη πολύ τους ιμάντες σου. Αυτό πιθανότατα θα σε οδηγεί πολύ σύντομα να λυγίζεις τα γόνατά σου πριν καλά – καλά κρεμαστείς. Εάν κρεμιέσαι με λυγισμένα γόνατα, καταπονείς περισσότερο όχι μόνο τα γόνατά σου αλλά και όλο το υπόλοιπο σώμα σου, χάνεις την επαφή με το σκάφος σουκατά το ταξίδεμα , και φυσικά συγκεντρώνεις το συνολικό βάρος του σώματός σου όχι έξω από το σκάφος αλλά πολύ κοντά στο σημείο του deck που απλά θα καθόσουν.

**>**Εάν οι συνθήκες είναι δυνατές κάθε περιττό τράβηγμα θα σου αφαιρεί χρόνο σωστού κρεμάσματος .

**>**Εάν κρεμιέσαι με ανοιχτά πόδια μοιράζεις το βάρος και την δύναμη των ποδιών σου σε 2 σημεία και αυτό θα σε κουράζει πολύ πιο γρήγορα.

**>**Εάν κρεμαστείς υπερβολικά ή πιο κάτω από την ευθεία του deck βάζεις σε μελλοντικό κίνδυνο την μέση σου ενώ παράλληλα, δεν προσφέρεις κάτι παραπάνω στην ταχύτητά σου.

**>**Εάν έχεις περιττά κιλά ή δεν γυμνάζεις συχνά τους κοιλιακούς και τους ραχιαίους σου θα κουράζεσαι λίγο πιο γρήγορα.

**ΓΕΝΙΚΑ**

Δούλεψε την αντοχή σου στην προπόνηση ,θα εκπλαγείς με το πόσο γρήγορα βελτιώνεσαι. Όταν κουράζεσαι μην κρεμιέσαι λάθος ,πάρε μερικές ανάσες δευτερολέπτων(διάλλειμα) και συνέχισε σωστά την προσπάθεια σου. Σε λίγο καιρό θα έχεις αφαιρέσει όλα τα διαλλείματα χωρίς να το καταλάβεις.

Το σκάφος σου έχει σχεδιαστεί για να αναπτύσσει την μέγιστη ταχύτητα του επίπεδο(ίσιο),εκτός των περιπτώσεων για πρύμα και κάποιες συγκεκριμένες συνθήκες.

Όταν το κρέμασμά σου δεν θα είναι αρκετό για να κρατήσεις το σκάφος σου επίπεδο(ίσιο) θα πρέπει να είσαι έτοιμος να λασκάρεις έγκαιρα και σωστά την σκότα σου για όσο αυτό είναι απαραίτητο και διατηρώντας την σωστή γωνία σου. Αυτό θα διατηρήσει την μέγιστη ταχύτητα του σκάφους σου.

Όταν είσαι εκεί έξω**, να το χαίρεσαι** ,αυτοί που σε παρακολουθούν σε θαυμάζουν **!!**

**Ο ΜΥΘΟΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΕΛΑΦΡΥΣ (ΣΤΟΝ ΑΕΡΑ)**

Εάν είσαι ελαφρύτερος από άλλους συναθλητές σου και πιστεύεις ότι δεν θα τα καταφέρεις εξίσου καλά στον αέρα, αυτός είναι ένας μύθος που έχει καταρριφθεί. Εάν το ταξίδεμα σου περιλαμβάνει **σωστό κρέμασμα,** με τις προϋποθέσεις ,σωστού τριμαρίσματος, επίπεδου σκάφους και σωστής τεχνικής στην σκότα σου ,δεν υστερείς σε τίποτα. Φυσικά θα πρέπει να έχεις γράψει και αρκετές ώρες προπόνησης.

ΑΝ ΕΙΣΑΙ ΚΑΤΩ ΑΠΟ 11ΕΤΩΝ, ΜΑΛΛΟΝ ΕΧΕΙΣ ΛΙΓΟ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΔΟΥΛΕΙΑ.