



10 CONSEJOS PARA ESQUIAR "DIEZ"



1. **Posición atlética** Piernas separadas a la anchura de la cadera o de los hombros, articulaciones semi-flexionadas, manos separadas del cuerpo y adelantadas. El torso, sólido, tiende a mantenerse a la máxima pendiente.
2. **Flexión de tobillo** Al flexionar los tobillos "pisamos" el esquí de modo que éste se comba bajo la presión y describe una curva.
3. **Distensión de las piernas** Para mantener la presión sobre los cantos a lo largo del viraje podemos distender poco a poco las piernas. Ello, además, hará que nuestro centro de gravedad se desplace de manera natural al interior de la curva.
3. **Manos adelante** Durante todo el viraje lidiaremos con las fuerzas externas tratando de mantener la posición atlética de partida, sobretodo llevando las manos adelantadas.
5. **Angulación** Para mejorar el equilibrio y no poner demasiada presión en el esquí interior, angularemos la cadera "quebrando" la línea entre el torso y las piernas.
6. **Mirada a la máxima pendiente** Durante todas las fases de la curva debemos mantener la vista en la dirección a la que vamos ¡cuesta abajo!
7. **Relajación al final de la curva** Para absorber las fuerzas que se generan al salir de la pendiente relajaremos paulatinamente las piernas, lo que nos hará esquiar de forma más fluida.
8. **Clavado de bastón** Clavar el bastón a la máxima pendiente nos hará esquiar adelantados, anticipados y dirigir mejor la masa de nuestro cuerpo hacia la siguiente curva.
9. **Centro de gravedad hacia la nueva curva** Al iniciar un nuevo viraje debemos proyectar nuestro centro de gravedad hacia el interior de la siguiente curva. Así seguiremos adelantados y cambiaremos los cantos más dinámicamente.
10. **Pensar en los pies** Sentir qué pasa entre la nieve y nuestros pies nos proporcionará valiosa información para esquiar con eficiencia. Además, nuestro equilibrio plantar nos ayudará a negociar mejor las fuerzas externas que se generan durante el viraje.

www.sportlife.es

