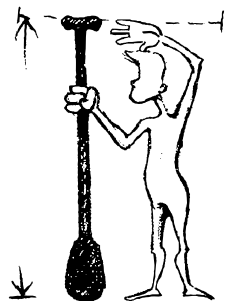


Paddleboarding se v posledních letech stal velmi populárním sportem.

Pokud chcete na paddleboardech Sup Ocean začít a nevíte jak na to, tak jste na správném místě.

Níže představujeme základní informace pro pohodlné ovládání našich boardů. Nezbyvá než vyzkoušet a bavit se.



Obr.1

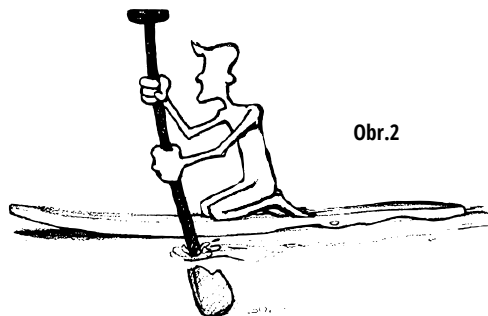
První krok: Výška pádla – obr.1

Pádlo postavte vedle sebe a nastavte jej tak, aby bylo stejně vysoké jako vaše postava + rozevřená dlaň nad hlavou /cca 20cm/

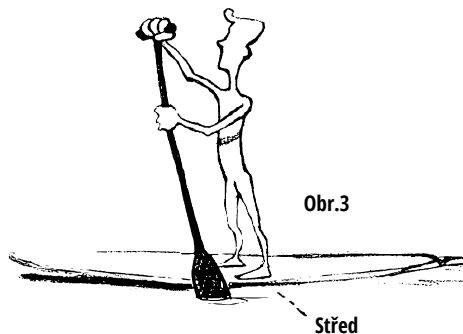
Druhý krok: Nástup a výstup – obr.2

Nastupte na SUP nejprve na kolena a pádľujte do hlubších vod, kde můžete bezpečně spadnout do vody, což není až tak nutné.

Pokud budete chtít vystoupit, opět si ke břehu dopáďľujte na kolenu. Nezapomeňte si vždy připnout bezpečnostní popruh k vaší noze!



Obr.2



Obr.3

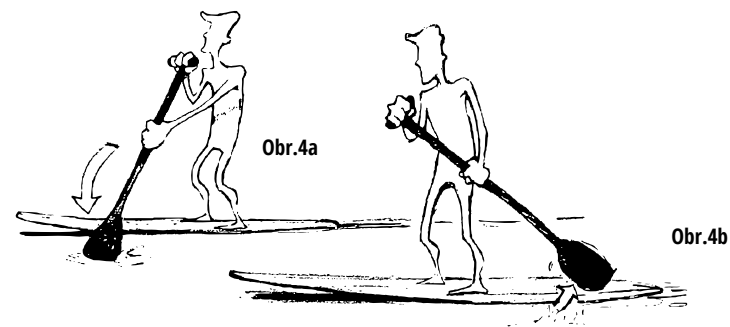
Střed

Třetí krok: Vstát a pádľovat – obr.3

Nyní je čas, abyste se postavili na vlastní nohy. Nejjednodušší způsob, jak se dostat do stoje, je nabrat dostatečnou rychlost v poloze na kolenu, po té si dát pádlo příčně před sebe, oběma rukama jej přidržovat a pomalu vstát. Pádlo chytíte jednou rukou nahoře za rukojeť a druhou za tyč. Nohy jsou od sebe vzdáleny přibližně na šířku ramen. Dívejte se před sebe na horizont a jemně ohněte kolena.

Čtvrtý krok: Pádľování – obr.4

Jestliže jste udrželi rovnováhu a stojíte, začněte s pádľováním. Základní postoj tvoří natažené paže, ponoření pádla do vody a záběr, který by měl být vedený podél boku paddleboardu, v jeho těsné blízkosti. Na jedné straně udělejte několik záběrů a poté si přehodte pádlo na druhou stranu. Jestliže pádľujete na levoboku, držte pádlo pravou rukou za vrchní rukojeť, obr.4a, a naopak, obr.4b

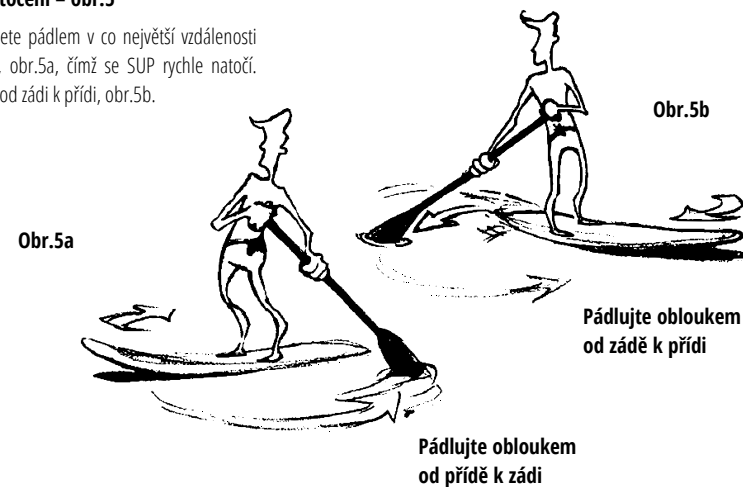


Obr.4a

Obr.4b

Krok pátý: Změna směru, otočení – obr.5

Směr jízdy změníte tak, že zaberete pádlem v co největší vzdálenosti od boardu buď směrem k zádi, obr.5a, čímž se SUP rychle natočí. Anebo zaberete pádlem směrem od zádi k přídi, obr.5b.



Obr.5a

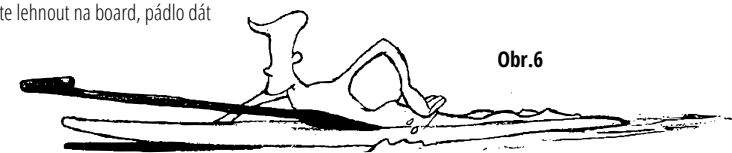
Obr.5b

Pádľujte obloukem od zádi k přídi

Pádľujte obloukem od přídi k zádi

Krok šestý: V případě nesnáží – obr.6

Jestliže se dostanete do jakékoliv svízelné situace – rozfouká se vítr a zvedne větší vlny a vy máte problém s udržením rovnováhy, je lepší klesnout před přírodou na kolena, čímž snížíte těžiště a dopáďľujete bezpečně k pobřeží. Případně si můžete lehnout na board, pádlo dát pod tělo a dopáďľovat rukama.



Obr.6