

ТОРМОЗИ ЛУЧШЕ, ЧТОБЫ ПРОЕХАТЬ ДАЛЬШЕ

4

На занятиях с учениками Ли начинает с правильного положения при езде, а затем сразу переходит к обучению торможению. Торможение — пожалуй, самый важный навык гонщика. Правильное торможение обеспечивает безопасность и в целом делает езду более быстрой.

Вот лишь несколько хороших причин для того, чтобы замедлиться.

- Поддержание скорости в рамках, установленных правилами дорожного движения. Невозможно переоценить важность соблюдения скоростных ограничений. Серьезно, не веди себя как идиот. Делишься трассой — делишься всем миром.
- Поддержание контроля, особенно в сложных ситуациях. Если ты едешь так быстро, что не видишь дороги перед собой, не будет лишним немного притормозить (немного!). Низкая скорость и достаточный контроль — это хорошо. Высокая скорость без контроля — это плохо.
- Хорошее прохождение поворотов. Чем быстрее ты входишь в поворот, тем сложнее из него выходить. Увеличь скорость вхождения в два раза — и выход будет сложнее в четыре. Так что притормози — если только ты не ставишь себе цель вылететь с трассы.

Для того чтобы стать настоящим мастером в деле торможения, стоит помнить несколько правил.

Снизь свою воспринимаемую скорость. Большинство из нас тормозят, боясь, что едут слишком быстро, даже если на самом деле это не так. Для того чтобы избавиться от этого ощущения, смотри вперед как можно дальше. Все очень просто. Ты заметишь все угрозы заранее.

Чем меньше времени ты проводишь в торможении, тем лучше. При включении тормозов порой случаются плохие вещи. Проскальзывают покрышки. Подвеска становится жесткой. Колеса получают удар. Мышцы твердеют. Если ты тормозишь — тормози сильно. А затем сразу же переходи к движению по инерции и «прокачке» препятствия. Тормоза — как мороженое. Если ты пользуешься ими время от времени, это приятно. Но если жать на них постоянно, начинаются проблемы.

Контролируй тормоза (одним пальцем). До тех пор пока ты не давишь изо всех сил на подъеме, ты должен ехать, держа один палец каждой руки на тормозах. Когда приходит время притормозить, нажимай тормозные ручки только одним пальцем. Современные тормоза достаточно мощны для этого. См. раздел, посвященный настройке тормозных ручек, в главе 1.

Один палец — но какой? Если у твоего велосипеда сильные и хорошо настроенные тормоза, тебе будет вполне достаточно усилий указательных пальцев. А остальные ты можешь использовать для контроля руля.

Тормози только при движении по ровной линии. Колеса должны находиться перпендикулярно поверхности земли. Если они будут наклонены в какую-то сторону, то либо приподнимутся над землей, либо соскользнут. Ни то, ни другое тебе не помогает.

Тормози на хорошем покрытии. Ищи для торможения места с хорошим сцеплением. Тормозить на мягком суглинке гораздо лучше, чем на мокрых корнях. Но порой склоны настолько круты, а сцепление столь хорошее, что вместе с вами на землю спускаются целые горы грязи. Попытка тормозить в грязи не приведет к нужному результату и напрасно расходует драгоценную энергию.

Используй оба тормоза. Каждый раз, когда ты используешь тормоза для того, чтобы приостановиться (не в случае поворота), жми на обе ручки. Жми постепенно, чтобы дать себе время адаптироваться к снижению скорости. Продолжай читать дальше.



Этот снимок сделан в процессе реального прохождения поворота. Указательный палец Ли лежит на самом конце тормозной ручки Hayes Stroker Trail и готов к любому повороту событий

Не бойся переднего тормоза. Мы знаем, что ты его боишься. Но если ты тормозишь правильно и сохраняешь сбалансированное положение, перелет через руль становится практически невозможным.

Перенеси свой вес на ступни. Это очень важно! По мере нарастания силы торможения перенеси центр тяжести назад — это позволит всей силе уйти в педали, а не в руль. Подобный метод торможения даст тебе идеальное сцепление обоих колес и разгрузит переднюю часть велосипеда, позволив ей легко перекатиться через кочки.

Не рви тормозные ручки. Если ты начнешь резко и внезапно жать на тормоза, то это, скорее всего, приведет к блокировке заднего колеса. А то, что это плохо, знает даже первоклассник.

Жми на рычаги нежно — это позволит тебе постепенно создать тормозящую силу, в то же время двигая бедра назад, чтобы переместить максимум своей собственной силы на педали. Все здесь связано с гибкостью и последовательностью действий. Приступай к торможению без напряжения, затем хорошенько надави и сделай то, что запланировал. После этого, отпуская тормоза, двинься телом вперед в нейтральную рабочую позу.

Пробуй тормозить изо всех сил, но не допуская заноса. Экспериментируй с положением тела и уровнем напряжения. Пойми, сколько времени может занимать торможение на различных типах дороги. Чем увереннее ты сможешь притормаживать, тем быстрее будешь ездить и тем меньше времени будешь тратить на ненужную работу с тормозами. Помни: самое мощное торможение происходит на грани блокировки колес.

Никогда не допускай ситуации, при которой переднее колесо окажется заблокированным. Переднее колесо нужно для управления движением, и когда оно блокируется, ты теряешь способность к управлению. Если вдруг переднее колесо начинает блокироваться, отпускай тормоз до тех пор, пока оно вновь не начнет крутиться.

Управление или смерть. Камни, корни деревьев, ямы, песок, гравий... Они так и норовят проколоть твои колеса или заблокировать их. Для разных типов местности (скользкого, сухого, рыхлого или неровного покрытия) нужны разные тормозные усилия. Если на пути лежит большой камень, резко затормози перед ним и позволь переднему колесу свободно перекатиться через препятствие.



Вот пример отличного торможения — бедра направлены вниз и назад, вес тела перенесен на шатуны, руки свободны, а вилка и амортизатор нагружены с одинаковым усилием

Нагружай колеса. Удваивая давление на покрышку, ты удваиваешь сцепление колеса и сокращаешь тормозной путь наполовину. Чтобы разгрузить какое-то колесо и помочь тормозам, покачайся на велосипеде, затем прижми его к земле (вниз и вперед); пойми, как это работает.

Вдавливай покрышки в землю. Ты поразишься тому, насколько мощно ты можешь затормозить без того, чтобы колеса заблокировались.

Сохраняй контроль. Именно способность отпустить тормоза на несколько секунд при движении по крутым спускам определяет разницу между «ля-ля-ля, какой я молодец...» и «ёпрст!!!». Смотри вперед и заранее притормаживай перед проблемными участками — резкими поворотами, большими камнями и так далее.

ИЗУЧАЙ, КАК РАБОТАЮТ ПОКРЫШКИ

Если ты хочешь обеспечить себе максимум тормозящей силы, делай следующее.

- Используй покрышки из мягкой резины с крупными, равномерно распределенными кубиками.
- Если центральные кубики выступают над протектором, это означает, что шины будут вращаться быстрее и лучше тормозить, однако при этом ты можешь потерять некоторую долю сцепления при подъемах.
- Уменьши давление в покрышках для увеличения размера зоны контакта покрышки с землей.

Четыре шага к идеальному торможению

1. Прими атакующую позицию.
2. По мере постепенного нажатия на тормоза сдвигайся назад, но при этом сохраняй весь свой вес на ступнях.
3. Опустит пятки вниз, чтобы переместить всю силу в педали. Сильно затормози. Дело сделано. При этом твои руки должны оставаться легкими.
4. Постепенно ослабляй нажим на рычаги и возвращайся в нейтральную позицию

1. Низкая атакующая позиция



2. Постепенно нажимай на тормозные рычаги, перемещаясь вниз и назад



3. Сильно нажми на рычаги и перенеси всю силу на педали



4. Постепенно ослабляй нажим на рычаги и возвращайся в нейтральную позицию



Скорость на входе: 40 км/ч

Дистанция торможения: 17,5 м

Скорость на выходе: 10 км/ч