

Jak na pády?

URL

www.quadmania.cz/forum-detail/?ft=4740&fid=20

Autor

pazout78

Publikováno: 16.08.2012 11:57:14

Zajímalo by mě jestli se dají pády nějak nacvičit a připravit své reakce na pády opravdové? máte s tím někdo nějakou zkušenost? případně víte o nějakém čtení o tom?

pazout78 16.08.2012 11:58:25

*

zmizík_zaks 16.08.2012 12:27:22

1) pro opravu příspěvku použij "editovat" 2) trénovat pády má podle mě asi takový význam jako kdybys prvních pět aut rozstřelil abys věděl co tě vlastně v tom šestém čeká "kdyby náhodou"

Lupíno 16.08.2012 12:29:34

zmizík_zaks> :-DD :-DD :-DD :-DD

Richard.cz 16.08.2012 12:41:55

zmizík_zaks>2) trénovat pády má podle mě asi takový význam jako kdybys prvních pět aut rozstřelil abys věděl co tě vlastně v tom šestém čeká "kdyby náhodou"

tohle zkus poradit třeba parasutistum, usetrili by na vycviku!

Cita29 16.08.2012 13:18:49

Na to přijdeš časem sám :-DD A nechci moc rejpat, ale měl si pořádný boty když máš 8 šroubů v kotníku?

zmizík_zaks 16.08.2012 15:20:32

Richard.cz> Zamysli se a přijdeš na to že jsi napsal totální blbost. Děláš jak kdybych ho v tom trénování pádů podporoval, naopak ho od toho odrazuji. A aby měl Richard klid v duši, napíšu to i po jeho: Trénovat pády má asi takový význam, jako kdyby sis z letadla párkrát skočil bez padáku abys věděl jaký to při dopadu je (kdyby se ti náhodou neotevřel padák) a pak by ses teprve chystal na skok s padákem na zádech.

HESP 16.08.2012 15:47:21

zmizík_zaks> Tak to bylo z toho slabšího soudku (n)

osiris 16.08.2012 16:20:39

...tak já zas zmizíka chápu, vím jak to myslí, jen to napsal po svým ...moje zkušenosti

jsou takový, že je to takovej fofr, že pokud nemáš vytrénovaný automatický reflexy přímo z toho opakovaného děje, tak nestihneš nic ...víc než ze čtyřkolky mám teda za sebou pádů na motorce, ale princip je všude stejnej, musel bys ty pády simulovat až k samému počátku neodvratného, to už ale zas pak nejseš schopnej ten děj zastavit :-D
[cestovatel110 16.08.2012 16:33:27](#)

Zmizík-rozdíl v tom je-kdo trochu sportuje samozřejmě dopadne líp.odrazí se,přetočí,vyskočí.Netrénovaný jako já :o přemýšlí co dělat až když se válí :[
[Bimbajs 16.08.2012 16:49:52](#)

hlavní je mít pořádný boty, chrániče, páteřák a to všechno, co k tomu patří, když chceš padat.To prostě nenatrénuješ, každej pád je jinej. Předpokládám, že si byl na tom stejně jako já, když sem si píchnul pařez do nohy a pak sem si koupil pořádný boty....
[pazout78 16.08.2012 16:53:36](#)

v některých sportech se pády učí a to hned z kraje :-P hlavně pro to že mozek potom při pádu reaguje "automaticky" na základě předchozích zkušeností.. ale koukám že Qadeři jsou zocelení chlapi a jdou do všeho po hlavě. :-D :-D samozřejmě mám za sebou také nespočet kotrmelců na MX a teď i na quadu proto vím že nacvičit to jde :-P
[pazout78 16.08.2012 16:55:47](#)

a třeba zrovna parašutisté se pády učí neříká ti nic třeba "parakotoul"? :-D :-D
[cestovatel110 16.08.2012 17:02:27](#)

pazout78> a vo tom to je :-DD
[osiris 16.08.2012 17:18:25](#)

pazout78> ano, sportovec (nebo jakejkoliv jinej atletickej somatotyp) obecně dokáže reflexivně zapřít příslušný svaly a zpevnit tělo bezděčně v optimální pozici, ale pád jako takovej žádným nácvikem regulovat nedokáže, prostě to s ním praští tak jak se zrovna setrvačnejm silám chce a ne tak jak by chtěl on
[NeedToSpeed 16.08.2012 21:42:41](#)

Je neco jineho cvicit pad na lyzich nez na kolce :lol: se na tom neudrzite, jooo? :lol:
[Bimbajs 16.08.2012 22:21:17](#)

já mám svaly jen na břicho :lol: teda ty pořádný, a zatím sem padnul na záda a na bok, takže my ty moje svaly zatím nepomohly :-D
[cestovatel110 16.08.2012 23:50:05](#)

Bimbajs> to chápu :lol: :lol:
[Xawerius 17.08.2012 06:49:54](#)

můžeš zkusit trénovat parakotoul pro případ, že půjdeš přes řidítka, když to položíš na bok tak je seskočit celkem snadné pokud to není v nějaké vražedné rychlosti, ale třeba takové převrácení ve výjezdu nenatrénuješ... kamarád tady od nás jednou utekl před kolkou a podruhé si ho to XPéčko podalo tak, že má sdrátovanou pánev
[pazout78 17.08.2012 13:18:51](#)

ajaj tak to držím palce ať to brzo rozchodí..
[olaf 17.08.2012 14:27:06](#)

budu sem muset přidat pár videi aby ste se poučili z chyb :lol: :lol: :lol: :lol:
olaf 17.08.2012 14:30:34

pazout78 17.08.2012 15:39:25

:-DD :-DD :-DD :-DD :-DD olaf>
Grizzly660 17.08.2012 22:51:17

Myslím, že trénovať pády je nesmierne užitočné. Som presvedčený, že iba vďaka tréningu ešte môžem jazdiť a som živý... A to mám vymlátenú chrčticu a obe kolená od tých nespočetných otrasov a vibrácií po takmer 90 tis. km odjazdených v teréne. Nechce sa mi to tu znovu rozpisovať. Podobnú tému som založil v r. 2007 medzi motorkármí, lebo o nejakých štvorkolkárskych SR+ČR fórach som nevedel. Pozri tam moje príspevky. Moja prvá nehoda o ktorej tam píšem sa stala v r.2002. :
<http://motoride.sk/?...ema=lentak&tid=10234> Okrem tých, čo tam spomínam, bola ešte jedna, koncom roku 2010. Na hlboko zablatenej motokrosovej dráhe mi po mojej chybe /zlý doskok do zatáčky/ vyletel spodný guľový čap na na prednej náprave. Kamoši motorkári čo to videli, tvrdili, že keď sa ľavé predné spodné rameno zarylo do blata, kolka sa postavila takmer kolmo hore a ja som z nej vyskočil do boku a spravil v bahne 2 parádne paragánske kotrmelce cez ľavé rameno. Boli to zlomky sekundy, ja si to nepamätám lebo som konal naprosto reflexívne ... iba viem, že sa mi nič nestalo... K vôli bezpečnému opusteniu kolky v kritických situáciách jazdím výlučne v stojí. V sede sú možnosti bezpečného opustenia kolky výrazne obmedzené. Krátko po nehode :

xsob 18.08.2012 11:42:33

olaf> :lol: :lol: Ty vole, ty seš větší blázen než sem čekal :lol: :lol:
pazout78 19.08.2012 09:31:36

vzorová držka :-DD a dokonce bez helmy ten už to má fakt nacvičený :lol: :lol:
pumix 19.08.2012 19:50:52

možná lepší otázka je , jak se vyhnout pádům...
kase 19.08.2012 21:58:34

Při pádu se Hlavně se vyhnout čtyrkolce.
Josejose 19.08.2012 22:11:18

olaf> Oldo dej sem sestřich všech tvých pádů ať se kluci poučí :lol: :lol: :lol: co se dá dokázat na kolce s tebou za řídkama :lol: :lol: :lol: Jinak co děláte o víkendů je u mě taká menší víkendová párty :-DD :-DD :-DD
slovacek.milos 20.08.2012 21:25:47

pazout78> se přihlaš do bojových sportů nebo jouda, aikido, tam se naučíš padat a v krizových situacích si poradit musíš trénovat své reflexy umět padat to je jako ráno srát to se prostě musíš naučit pokud padneš jak pytel brambor a necháš na sebe hodit kolku tak si na mobilu hod více kontaktů na pohřební službu :-)
DonJuan 21.08.2012 08:45:59

to je zvláštní otázka :-) To je jak když se zeptám, kterou rukou si utírat zadek, abych

ho utřel pořádně :lol:

Bombardier_BB 21.08.2012 08:53:02

DonJuan> cudzím Jazykem :-) (s) (u) :lol:

ditri 19.12.2012 02:51:20

Kdysi jsem četl rady nějakého motorkáře závodníka v časopise ohledně pádu. Říkal že je hodně důležité si kritické situace předem v mysli projít. Tím si mozek vytvoří záznam po kterém sahne nejdříve když se stane průsvih. Konkrétně radil že napr při celním střetu s autem je potřeba se snažit nadskočit a preruckovat přes střechu (prostě jít co nejvýše a za auto). Přemyslet nad pády tedy rozhodně smysl má, protože jak se stane průsvih člověk má snahu reagovat dle vytvořených modelů. Nebo sebou může plesknout jak měch a čekat na reflexy...

pazout78 12.02.2013 17:28:12

jo přesně to jsem měl tehdy na mysli (y) že prej kdysi za Svazarmu se učily pády z krosek běžně.. ale nejsem pamětníkem tak že dosvědčit nemohu.. rozhodně kdyby to zachránilo jednoho pitomce ročně jistě by se to vyplatilo :-D :-D :-D

Rostík 22.09.2014 10:13:28

Není od věci třeba judistické základy. Mozek se prej rozhoduje v 0,2 sec a je jen na uživateli jak se zrovna rozhodne. Důležitá je taky duchapřítomnost. Plácnout sebou na zem jak pytel šakalích hov.n umí asi každě.

kymcorider 22.09.2014 13:05:01

Ahojte, nejlepší je si sepsat nejčastější možné scénáře pádů, které mohou nastat a popřemýšlet, nebo se zeptat krosařů, nebo nejlépe kaskadérů jak je řeší. Nejhorší je střet s pevnou překážkou jako je auto, strom, prostě cokoli co okamžitě zastaví váš pád. Tady nezbyvá, než se snažit jim vyhnout aspoň hlavou, a samozřejmě záleží jakou padáte rychlostí. Jak píše ditri, auto se snažit nadskočit, atp. Pokud letíte vzduchem a před vámi je rovná travnatá zem, tak asi nejlepší by byl judistický pád, nebo aspoň skok(kotoul) plavmo, ale kdo z nás to má nacvičené? Vzpomínám si, že v judu nás učili ještě pád zvaný "vápno", což bylo vyskočení z místa nahoru do vzduchu a spadnutí na celé tělo na zem. Prostě sebou řízneš jak pytel, ale máš ruce a nohy v určité poloze. Takhle jsme padali asi z 1,5m na žíněnku a časem to ani už nebolelo. V aikidu mají pád zvaný "pád listu", který je zase úplně jiný. Čili ideální je si všechny tyto pády nacvičit. Ještě popíšu jak jsem přemýšlel, při pádu z půjčené kolky. Jedu lesem do levé zatáčky moc rychle a naráz zjišťuju, že tu zatáčku nedám. V zatáčce je strom. První sekundu se rozhoduju jestli pojedou rovně mezi stromy, nebo tu "die kurve" projedu. Rozhodl jsem se, že ji dám. Ale ouha, letím přímo na strom, ku.va, srážka asi bude, těsně mímám strom řídítkama, tak asi sekundu mám na přípravu, nadzvednu se abych pěkně přeletěl přes řídítko, ještě odlehčím jednu nohu a prásk, letím vzduchem jak superman, jednu nohu mám vepředu, tak na ni dopadnu, pak na zem a pohoda, jsem celý. :-)

Levis29 22.09.2014 15:50:08

kymcorider> """"Jedu lesem do levé zatáčky moc rychle a naráz zjišťuju..."""" to jsi dobrý, ja mel podobny karambol a od chvile co sem zjistil ze je neco spatne az po lezeni u stromu sem nestihnul udelat a nebo promyslet VUBEC NIC - vlastne si ty setiny sekundy ani moc nepamatuju... pak sem mel jeste jeden podobny pad a prubeh byl stejny - s tim rozdilem ze me pak nic nebolelo, protoze sem uz mel kvalitni boty a komplet chranice - a to je taky jedine co bych v tomhle tematu vsem (rekreacnim)

jezdcum doporučil - prostě koupit kvalitní značkové chrániče a nespolehat na to že umíte kotoul ;-)

kymcorider 23.09.2014 08:24:01

Levis29> Máš recht, já jel pomalu, asi jen 30km/h a už dopředu jsem se díval, co mě čeká a zkrátka jsem přidal, abych si to řízl driftem a nevyšlo to. Ty chrániče jsou samozřejmě základ.

pazout78 23.09.2014 12:16:02

Ahoj. To že si to nepatuješ bude asi šokem. Ze svých zkušeností mužů říct že vždy při pádu jsem vše vnímal jakoby zpomalene. Až časem jsem se dověděl že je to tím že mozek produkuje mraky adrenalinu a to proto aby jsi byl schopen rychle reagovat. Je jasné že v některých situacích neudelas nic. Ale to z téma naučenejša situacema je asi správná cesta k tomu jak na pády. :-DD

SKtípek 25.09.2014 11:18:59

Zdar tiež vám pridam svoje skusenosti podla mna sa padanie naucit neda kazdy pad je iny je to len o reflexoch v danej situacii ale co mozete urobit je to ako to tu uz niekto pisal ze v kritickych situaciach budete stat alebo zvolite najlepsiu moznu poziciu pre opustenie stvorkoly jednoducho predvidavost priklad ked idem do prudkeho kopca nebudem sediet a prenasat vahu len na zadok ... Zazil som to ze sa na trati na mna kolka uz prevrhla viac krat jednoducho mi pri smyku zabralo vonkajsie koleso a skoncil to pretrhnutym vezivǒ v kolene a vyskocenim kolenom taku bolest nikomu neprajem . A pridavam sa k tym co odporucaju nosit chranic osobne by som kazdemu kolkacovi doporučil hrudny chranic mojmu kamosovi sa stalo to ze spadol a vetva stromu mu prepichla pluca a bral ho vrtulnik

SKtípek 25.09.2014 15:59:46

A topanky su zaklad pri jednom z vyjazdov kedy s nami boli aj motorkari sa siel odviest jeden tipek hokejista na crose. Vraj len kusok a ked mu majitel povedal ze by si mal dat jeho topanky smial sa mu do tvare chalan mal take roztrhane rifle a tenisky a co cert nechcel chalanovi sa pri dopade niak smykla noha zo stupacky a zo clenku mu razom trcala kost

Elimen69 06.10.2014 10:35:42

Přijďte se project na trialy.....naučíte se padat :-DD :-DD

Win32alien 06.10.2014 11:12:52

Elimen69> :-DD :-DD :-DD

pazout78 06.10.2014 12:12:20

pěkná sbírka (y) LTZ ještě ale tu X8 bych na hrudi mít nemusel :-DD

Win32alien 06.10.2014 13:42:10

to záleží na tom, kterou stranou z toho autobusu vystoupíš. Já to dal z leva a plavným kotoulem na nohy ;-D

pazout78 06.10.2014 14:17:22

ja se zatim pral jen s gladiátorem X6 dal jsem mu padagánskou padinu mezi světla a odpružil jsem to parakotoulem 5 metru vzad.. co budu vyprávět, měl toho dost posera :lol: :lol: :lol: