



Часто говорят, что управление стедикамом может стать причиной проблем со здоровьем, но это не так. Система должна быть настроена правильно. Оператор должен стоять прямо, не отклоняясь в сторону. Чтобы компенсировать вращающий момент, нужно всего лишь немного отклониться назад.

Проблемы, о которых мне говорили операторы, можно поделить на две категории. [читать далее...](#)

Подобно подъему тяжестей, управление стедикамом требует соответствующей осанки, чтобы избежать чрезмерного перенапряжения, особенно межпозвоночных дисков. Прямая осанка помогает равномерно распределить нагрузку на позвоночник, — это главное условие для работы со стедикамом.

Человек с плохой осанкой, скрытым сколиозом, деформацией позвоночника, со слабым и/или нетренированным прессом или мышцами спины быстро почувствует боль при работе, даже если система настроена превосходно.

Проблемы возникают и в результате неосознанной компенсации неправильной регулировки (особенно это касается соединения между «рукой» и жилетом) путем отклонения от оси человеческого тела.

Наконец, не менее важно, что чрезмерная нагрузка может вызвать у оператора слишком быстрое утомление и дискомфорт в мышцах.

Режиссеры и другие специалисты часто не видят, что на самом деле оператор носит на себе «бочонок пива». Во время работы оператора-стедикамщика может возникнуть обманчивая иллюзия легкости работы с оборудованием. Не задумываясь о весе сис-

темы, другие участники съемочного процесса могут прерывать съемки с целью внести какие-то «быстрые» изменения, пока оператор стоит и ждет возобновления съемки в полном снаряжении.

Все эти факторы могут вызвать быстрое перенапряжение мышцы суставов.

Чтобы не тратить напрасно силы оператора, принимайте решения до начала съемочного процесса и избегайте изменений в последнюю минуту.

К сожалению, совсем избежать таких ситуаций нельзя, поэтому оператор должен постоянно тренироваться и повышать свою выносливость.

Тем, кто хочет работать оператором стедикама, мы рекомендуем заниматься гимнастикой и бодибилдингом. Упражнения помогут укрепить мышцы для ходьбы и бега с прямой осанкой. Однако главное не сильная мускулатура (что, конечно, тоже очень важно), а выносливость. Надо прилагать все усилия для ее развития.

И в конце мы хотим указать на факт, что путь оператора стедикама тернист. Вы обнаружите в своем теле множество мышц, о существовании которых и не догадывались, поскольку вам придется совершать разные непривычные телодвижения. Обычно большинство людей быстро учатся двигаться правильно, и напряжение с мышц спины снимается. В самом начале вы будете тратить на работу все свои силы, но со временем это изменится.

Кроме того, оператор должен овладеть техникой релаксации и применять ее при ношении системы. Поскольку работа со стедикамом заставит вас изрядно попотеть, советуем иметь при себе пару сменных рубашек, полотенце и расслабляющую мазь для мышц.

В публикации использованы материалы учебного пособия К. Шаллера из Академии Захтлера - <http://www.sachtler.com>