

Как правильно подобрать лыжи



Лыжная ходьба укрепляет сердечную мышцу, закаляет организм - это отличный вид спорта. Поэтому, прежде чем вы решите отправиться за покупкой, предлагаем ознакомиться с советами, как лучше выбрать лыжи.

Сейчас выбрать лыжи не сложно в плане имеющегося ассортимента. Они бывают деревянные, полупластиковые и пластиковые. Для первого опыта лыжника ребенку лучше брать деревянные или пластиковые с насечками от проскальзывания. Деревянные, в зависимости от погоды, скользят по - разному. Когда снег мокрый и температура воздуха около нуля градусов, снег прилипает на лыжи и очень сильно затрудняет движение. Чтобы регулировать скольжение лыж, продаются специальные мази. Их подбирают в зависимости от температуры воздуха, при которой они будут использоваться. Как правильно выбрать лыжи?



К сожалению, деревянные лыжи довольно хрупкие. Во время обучения ходьбе на лыжах дети часто падают. Что заканчивается сломанным кончиком лыж или того хуже, пополам. Вот лыжи из пластика - это да! Это настоящее достижение в лыжном катании. Пластиковые лыжи не ломаются! Зато они очень скользкие. Первый раз на них вставать не стоит, если они без насечек. Они скользят вперед, назад и даже вбок, если вы стоите на накатанной

поверхности. Обязательно проверьте наличие противоскользких насечек, их качество и длину занятой насечками поверхности.

Лучше, если выбрать лыжи с установленными креплениями и ботинками. Можно сразу промерить и оценить, как крепко держатся ботинки. В том случае, если ваш ребенок умеет двигаться на лыжах, то можно приобрести пластиковые лыжи с небольшим количеством насечек. Скольжение тогда будет лучше. Для пластиковых лыж тоже бывают мази. Лучше ими не пренебрегать. Одна мазь наносится под крепление, для удержания, другая - на кончики лыж для скольжения.



Длина лыж определяется по росту плюс 15-20 сантиметров. Высота палок должна быть по подмышки. Подростку лучше подбирать лыжи, исходя из стиля бега.

В классическом стиле хода используют лыжи с насечками на скользящей поверхности и длиннее, а палки, как и описывали ранее - по подмышки. Выбирая лыжные палки, надо учитывать, что они отличаются по жесткости, весу и прочности. Идеально, если вы подберете легкие, прочные и жесткие палка, но такие палки очень дорогие. Да, как это кажется не удивительно, но цена на дорогие палки может быть в 10 раз больше, чем цена на самые дешевые. Все это зависит от качества. Главное, учитывайте определенные правила: - ни в коем случае не покупайте лыжные палки длиннее, чем надо, - обратите внимание, чтобы опора у палок была немаленькая. Миниатюрные опоры-"лапки" используются на олимпийских трассах. - не берите самые дорогие палки, ребенок вырастет за лето и придется брать новые.

Крепления на лыжах бывают трех видов: мягкие, жесткие и полужесткие. Для самых маленьких лыжников лучше выбирать мягкие крепления или полужесткие. Но мягкие крепления постепенно отходят из производства. Преимущество полужестких перед жесткими креплениями в том, что можно надевать теплую зимнюю обувь, чтобы у ребенка не замерзли ноги, так как

двигается он еще мало и неуверенно. При этом обувь можно закрепить на лыже, как ботинок. Проследите за этим. В случае, если нога вылетает, надо доработать крепление.



Учащимся постарше можно брать лыжи с жесткими креплениями и лыжными ботинками. Жесткие крепления, как взрослые, так и детские, условно делят на крепления старого образца - с шипами и нового образца - более современные, стандартов SNS и NNN. С креплениями старого образца можно хорошо учиться только классическому бегу. Коньковый ход осваивать лучше на лыжах, оборудованных креплениями современного образца, стандартов SNS или NNN. Поэтому, если не планируете осваивать коньковый ход, то можно смело брать любые крепления. Если вы выбираете крепления современного образца, надо брать именно крепление подходящие для ботинок. Лыжные ботинки под современное крепление будут стоять дороже, чем простые, так же как и сами крепления. Поэтому пользоваться купленным лыжным инвентарем придется один сезон или два.

Выбирая ботинки, знайте, что коньковые отличаются более жесткой подошвой при сгибе, по сравнению с классическими. В коньковом ботинке нога должна двигаться легко, вдоль лыжи, а по бокам жестко поддерживаться. Марка ботинок не так важна. Главное, чтобы они были теплые, удобные и доступные по цене. Определяясь с размером, не забудьте, что должно быть место под теплый носок.



Итак, необходимый инвентарь: лыжи, подходящие крепления, ботинки теплые и удобные по размеру! Все выбрано! Чего ж не хватает? А! Лыжного костюма! Обязательно запаситесь удобным, для движения рук и ног, костюмом, перчатками и лыжной шапочкой.