***КАК ПОДОБРАТЬ БЕГОВЫЕ ЛЫЖИ И ПАЛКИ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Для лыжных прогулок и несложных походов наиболее подходят беговые (равнинные) лыжи.Для тех кто чаще ходит по лыжне нужны лыжи для классического хода. У лыж этого типа на скользящей поверхности под средней частью лыжи (колодкой) есть насечки, обеспечивающие достаточное сцепление лыжи со снегом, чтобы избежать «отдачи» при отталкивании. Если на скользящей поверхности под колодкой лыжи нет насечки, на среднюю часть скользящей поверхности (на 50 см вверх от пятки ботинка) необходимо накладывать мазь держания (твердые и жидкие мази). На концы лыжи накладывается смазка скольжения (парафины, порошки и т.д.).Для прогулок и походов по целине предназначены лыжи туристского типаВыбор лыж зависит от роста и веса лыжника и стиля катания. Применение новых материалов при изготовлении лыж обусловило некоторое снижение рекомендуемой длины лыж по сравнению с тем, что было раньше. Длина лыж для классического стиля катания должна превышать рост лыжника на 20-30 см. Лыжи для прогулок, как правило, выбирают на 15-25 см выше роста лыжника. Длина лыж для конькового стиля катания должна превышать рост лыжника на 5-15 см. От этих рекомендаций возможны отступления, обусловленные жесткостью конкретной модели лыж и весом лыжника. Для лыжника большого веса нужны более жесткие и более длинные лыжи. |

***Таблица для подбора длины беговых лыж***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ростлыжника**(см) | **Длина лыж дляклассического хода**(см) | **Длина лыж для прогулок**(см) | **Длина лыж дляконькового хода**(см) |
| 150 | 170-180 | 165-170 | 165 |
| 155 | 175-185 | 170-175 | 170 |
| 160 | 180-190 | 175-185 | 175 |
| 165 | 185-190 | 180-185 | 180 |
| 170 | 190-195 | 185-190 | 185 |
| 175 | 195-200 | 190-195 | 185 |
| 180 | 195-200 | 195-200 | 190 |
| 185 | 200-205 | 200-205 | 190-195 |
| 190 | 205-210 | 205-210 | 195-200 |
| 195 | 205-210 | 205-210 | 200-205 |

|  |
| --- |
|   Для определения оптимальной жесткости беговых лыж необходимо встать на обе лыжи и подсовывать под колодки лыж сложенную вдвое газету (четыре тонких листа бумаги). Газета должна проходить под грузовыми площадками лыж на расстоянии 30-40 см и должна прижиматься к полу при стоянии на одной лыже. Когда вы стоите на двух лыжах, зазор между полом и скользящими поверхностями под колодками лыж должен равняться для жестких лыж одному миллиметру, для мягких лыж - 0,6-0,8 мм. Для лыжных прогулок по мягкой лыжне лучше выбирать более мягкие лыжи и подсовывать под колодки лыж не сложенную вдвое газету, а сложенный вдвое лист бумаги или даже вовсе не сложенный лист бумаги. |

|  |
| --- |
| Длина лыжных палок для классического стиля катания должна быть на 25-30 см меньше роста лыжника. Длина лыжных палок для конькового стиля катания должна быть на 15-20 см меньше роста лыжника. |

***Таблица для подбора длины беговых палок***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ростлыжника**(см) | **Длина палок дляклассического хода**(см) | **Длина палок дляконькового хода**(см) |
| 150 | 120-125 | 130-135 |
| 155 | 125-130 | 135-140 |
| 160 | 130-135 | 140-145 |
| 165 | 135-140 | 145-150 |
| 170 | 140-145 | 150-155 |
| 175 | 145-150 | 155-160 |
| 180 | 150-155 | 160-165 |
| 185 | 155-160 | 165-170 |
| 190 | 160-165 | 170-175 |
| 195 | 165 | 175 |

 |