Как правильно выбрать лыжные ботинки.

Источник: mirsovetov.ru

Естественно, лыжи – одна из самых важных составляющих снаряжения лыжника, но далеко не всё. Понадобятся и крепления, и специальные ботинки. А их многообразие введет в растерянность любого новичка в лыжном спорте. И чтобы определиться с выбором этого лыжного снаряжения, перед походом в магазин полезно будет ознакомиться с тем, на что стоит обращать при покупке.

**Выбор ботинок**

В первую очередь стоит подобрать наиболее удобные для себя ботинки, а потом уже и присматривать и соответствующие лыжные крепления. Поэтому описание начнем именно с лыжных ботинок.

**Ботинки для беговых лыж**

Ботинки для беговых лыж, как и лыжи, делятся на три типа по предполагаемому стилю катания и на четыре – по целевой аудитории.

В зависимости от стиля катания на беговых лыжах вам понадобятся ботинки:

для конькового стиля нужен высокий ботинок с жёстким манжетом для фиксации ноги. Нагрузка на ногу при этом стиле выше, потому наличие манжета обязательно – без него лыжник может повредить ногу;

низкий ботинок с мягкой подошвой идёт для традиционного стиля;

есть ещё универсальные ботинки, они идут со съёмной жёсткой манжетой или без неё, с умеренно жёсткой подошвой.

**По целевой аудитории лыжные ботинки делятся на следующие группы:**

**ботинки для профессионалов** Такие ботинки подвергаются самой большой нагрузке, и потому при их производстве большое внимание уделяется надежности и качеству. На профессиональных ботинках для беговых лыж применяются новейшие технологии, поэтому в них редко встретишь кожаные элементы – есть синтетические материалы, по многим параметрам превосходящие кожу. Ботинки для профессионалов дороги, но и прослужат они довольно долго;

**ботинки для спортивного туризма**  К этим ботинкам тоже предъявляются серьёзные требования. Их в основном приобретают туристы с большим опытом, а также альпинисты. Ботинки для спортивного туризма делают удобными и для пешего перехода, без лыж, если это потребуется. Их чаще всего делают комбинированными, со сменной манжетой, материалом служит натуральная кожа с синтетическими вставками. Они должны быть надёжными и прочными, удароустойчивыми;

ботинки для оздоровительных лыжных прогулок. К таким ботинкам не предъявляется высоких требований, поэтому есть и дорогие, и подешевле: в зависимости от материалов, из которых сделаны ботинки;

**ботинки для детей** Детские ботинки должны быть удобными, прочными и тёплыми. Кроме того, они должны и легко надеваться, и легко сниматься.

На ботинках для беговых лыж в основном используются шнурки. Если отпустить шнурки на ботинке, так чтобы его можно было свободно обуть, шнурки не должны выпадать через самое верхнее отверстие для шнуровки, т.е. быть достаточно длинными. Правильно зашнурованный ботинок, с одной стороны, надёжно фиксирует ногу, а с другой – не сдавливает её. Бывает, что в верхней части ботинка дополнительно есть липа – она защищает от попадания снега в ботинок и служит дополнительным фиксатором.

**Приобретать лыжные ботинки без примерки ни в коем случае нельзя**, а при примерке обязательно надевайте носки. Это могу быть либо специализированные носки для занятия лыжным спортом, либо шерстяные – не тонкие, и не толстые. Лыжный ботинок ни в коем случае не должен жать. С другой стороны, в чересчур свободных ботинках будет трудно управлять лыжами.

Итак, примеривая ботинок, надо в нём пройтись, постоять, оторвать пятку от пола – внутри ботинка пятка должна плотно прилегать к подошве, не отрываться от нее. Образующаяся при подъёме пятки складка в области подъема стопы не должна давить на пальцы. Если же ботинки не подходят под эти критерии – это значит, что они вам не подходят.

Кроме того, если выбираются ботинки для конька, то манжета должна хорошо держать ногу, но не сдавливать или мешать её движению. Вообще, что касается жёсткости ботинка, то для конькового стиля катания она самая большая, для классики – самая малая, ну и для комби – средняя.