



Лыжный спорт, да и просто обычная прогулка на лыжах приносит не только облегчение организму, но ещё и поднимает мышечный тонус. С наступлением зимнего сезона продажа спортивного инвентаря стремительно увеличивается. Но выбирая его нужно помнить несколько рекомендаций.

Самым лучшим инвентарём в спорте являются те модели, которые предназначены профессиональным спортсменам. Но не все жители нашей страны становятся лыжниками, а используют снаряжение лишь изредка. Настолько ли необходимо производить затраты на дорогостоящую экипировку?

Любителям скоростного горного спуска следует знать, что устойчивость лыж всегда определяется исходя из их длины. Допустим, профессиональный спортсмен выступает на лыжах, имеющих длину более двух метров. В то время как на коротких лыжах при скорости, достигающей 130 километров в час, не сможет устоять ни один умелец. Но стоит сказать, что с коротким инвентарём намного легче справиться. И если вы не намерены устанавливать мировые рекорды, то лучше покупать лыжи, равные вашему собственному росту. Например, при росте 180 сантиметров, лыжи должны быть по длине равны 165-175 сантиметров. Беговой инвентарь несколько длиннее обычного. К примеру, для конькового хода нужно подбирать лыжи равные собственному росту и плюс 5 сантиметров.

Кроме этого вторым параметром при выборе спортсредства следует считать вес гонщика. На марке изделий от брендовых производителей сбоку указаны специальные расчётные значения. Перегрузка лыж существенно влияет на скольжение и жёсткость изделия, столь важных для конькового хода.

Приобретая ботинки и металлические крепления, лучше остановить своё выбора на тех, которые более всего годятся для классического и конькового хода. Размер обуви лучше всего приобретать свой. Изделия сегодняшнего времени прекрасно защищают от влаги и холода, в связи, с чем надевать толстые носки не нужно.

Лыжные палки сегодня изготавливают из авиационного углепластика, особенностью

которого считают малый вес и прочность. Но всё же внимательней нужно отнестись к материалу из которого выполнены ручки. В морозную погоду предпочтительней использовать палки с пробковыми ручками. Выбор длины зависит от лыжного хода, например для конькового – на четверть метра меньше роста, а для классики – до плеча. Для лучшего скольжения инвентаря нужно использовать специальные лыжные мази для классического хода и парафины для любителей конькового. Необходимо помнить, чтобы лыжи служили долго, нужно их «плавить» не чаще двух раз в семь дней.