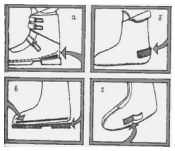
Автор: Administrator
07.05.2012 00:00



Проверить качество выполнения регулировки креплений на лыжах, следует проверять, только прокатившись по небольшому отрезку настоящей трассы. Проверка креплений в помещении не надёжна по разным причинам.

• Нельзя в подобных условиях воспроизвести нагрузку, достаточную на верхнюю и скользящую поверхности лыж, нагрузку.

• Сама поверхность для проверки лыж не соответствует той, поверхности, что будет на настоящей трассе.

• Не соответствует реальному режиму температуры на трассе и темпера в помещении. Материалы, из которых изготовлены лыжные ботинки, лыжи и их крепления, на настоящей трассе будет вести себя иначе. При этом показатель сопротивления также будет несколько изменён.

Проверке следует подвергнуть оба крепления на каждой лыже. Для проверки передних креплений следует их подвергнуть нагрузке посредством простого движения – скручивания стоп ног по направлению внутрь. Колени обеих ног согните, а стопы поставьте на расстоянии – по ширине плеч.

Проверку задних креплений проводят следующим образом: нужно сделать выпад вперёд одной ногой, другую также подают вперёд, согнув в колене. Эти движения обязательно следует выполнять плавно и медленно, нельзя слишком давить на лыжи весом, поскольку на лыжне нагрузка на лыжи будет меньшей.