Автор: Administrator
14.08.2012 00:00



Длина (ростовка) лыж подбирается не только в зависимости от роста человека, но и от его веса, а также уровня мастерства владения горными лыжами, а кроме того, зависит от предпочтения лыжника в стиле катания. Со временем сомнений в выборе возникать уже не будет, но на первых порах требуется некоторая ориентация при выборе ростовки. Существуют некоторые правила, которыми можно руководствоваться поначалу.

Для новичка, не волне уверенного в своем умении кататься на горных лыжах, и для лыжника в не самой лучшей физической форме длину лыж следует рассчитывать по формуле «рост лыжника минус 20 см. Следует учесть, что такие лыжи будут необходимы новичку совсем короткий отрезок времени, поскольку в ходе тренировке быстро приобретается навык. Итогда кататься на лыжах такой длины становится уже неудобно.

На следующем этапе мастерства от роста лыжника следует отнимать уже 10 см. Такие лыжи подойдут тому. Кто уже освоил азы горного катания и готов серьезно тренироваться далее.

И только тогда, когда лыжник катается по горным спускам уверенно, можно покупать лыжи, ростовка которых равна росту самого лыжника.

Следует также учитывать, что длинные лыжи предпочтительнее на целинных трассах, а аткже там, где есть длинная хорошая лыжня. НА укатанных спусках лучше использовать более короткие лыжи.