



Для начинающих лыжников горнолыжные палки можно назвать одним из самых загадочных элементов экипировки. Многие их приобретают в виде необходимого атрибута, но только они не представляют, для чего они необходимы, и что с ними делать, особенно при спуске. Довольно часто можно наблюдать за тем, как палки или болтаются и волочатся за спускающимся лыжником, или подняты вверх как дуги троллейбуса. Поэтому необходимо выяснить, зачем все-таки нужны палки, а также какие палки нужно покупать и нужно ли?

В горных лыжах всегда существовали палки. Вначале лыжники спускались с гор с одним шестом (альпенштоком), позволявшим одновременно контролировать баланс, как у канатоходцев, и изменять траекторию спуска. Для того, чтобы выполнить поворот нужно было с нужной стороны альпенштоком опереться о снег, и произвести поворот вокруг этой точки. Постепенно громоздкий альпеншток модифицировался в две более короткие горнолыжные палки. С того момента назначение и функции горнолыжных палок не менялись принципиально.

### ***Назначение горнолыжных палок***

1. Горнолыжные палки используются при подъеме в гору без подъемника и при передвижении на пологих участках. Также они могут служить подручным средством, используемым для подъема после падения или для расстегивания крепления и т.п.

2. Лыжники благодаря им могут сохранять и поддерживать баланс во время спуска. Палка, как продолжение руки, может стать прекрасным балансиром. В некоторых случаях благодаря довольно легкому касанию склона палкой можно не упасть и сохранить равновесие. Также палки будут незаменимы в сложных условиях: бугры, крутой склон, и при катании вне трассы.

3. Вовремя и правильно сделанный укол палкой может служить, как завершением поворота, так одновременно и импульсом к началу нового поворота, дающего возможность избежать ненужного ухода в заднюю стойку и вращения корпуса. Только благодаря работе рук горнолыжнику задается темп движения по трассе.

4. Горнолыжники используют палки для стартового разгона и старта при прохождении спортивных трасс, а также для блокировки древков ворот. Не более, чем мифом можно назвать мнение о том, что спортсмены не используют укол палкой. Порой горнолыжники вместо явного укола только обозначают его, но, как неотъемлемая часть техники прохождения трасс, он всегда присутствует.

### ***Несколько рекомендаций***

1. Довольно часто горнолыжники, находясь на склоне, опираются на свои палки, сведенные у груди прямо перед собой. Но, с первого взгляда, такая удобная поза может представлять серьезную опасность, поскольку, если на лыжника кто-нибудь наедет сзади, то он может своими же палками сломать себе ребра. Такие случаи бывают нередко. Палки необходимо держать перед собой, но только немного шире или, прижав к бокам, опираться на них.

2. Обе палки нужно вертикально взять в одну руку при посадке в кресельный подъемник. Также, высаживаясь с подъемника, нужно не стартовать прямо с сиденья. В этом случае нужно, держа палки в одной руке, другой рукой просто энергично оттолкнуться от кресла подъемника.

## **Зачем нужны горнолыжные палки? - Обмундирование для сноубординга и горных лыж**

Автор: Administrator  
08.06.2017 00:00 -

---

3. Палки не нужно задирать наконечниками вверх при проходе турникетов. Следует помнить о том, что другие люди могут находиться за вами.