

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Детские беговые лыжи бывают трех типов: лыжи для классического катания, который чаще всего используется юными лыжниками, лыжи для конькового хода и универсальные. Не освоив «классику», нет смысла приобретать коньковые лыжи. Лыжи для классического катания длиннее коньковых, с длинным и более острым носиком. На скользящую поверхность лыж нанесены специальные насечки, которые не дают им скатываться назад. Эти лыжи лучше всего подходят для начинающих лыжников, особенно если обучение и катание проходит вне трассы. Недостаток лыж этого типа – развить большую скорость на этих лыжах не удастся, и при теплой погоде мокрый снег, налипая на насечку, может замедлять движение.

● Как подобрать классические беговые лыжи по росту:

- Детям с двух до пяти лет рекомендуют приобретать классические лыжи, которые соответствуют росту ребенка. В пять лет длина этой категории лыж может не на много превышать рост юного спортсмена. Постепенно разница увеличивается на 15-20 сантиметров в сторону лыж.

- Примерное соотношение роста и длины классических лыж представлены в таблице:

Рост в сантиметрах	Длина лыж в сантиметрах
100	100
110	110
120	130
130	150
140	165
150	175

● Лыжные ботинки

Малышам, которые еще только начали осваивать беговые лыжи, скорее всего, специальная обувь не понадобится. Им гораздо удобнее и теплее кататься в валенках или собственных теплых ботинках. Поэтому для начала можно приобрести лыжи, которые продаются в комплекте с креплениями под обычную детскую зимнюю обувь.

Полужесткие крепления (специальная обувь также не обязательна) – конструкция более надежная и прочно фиксирует лыжи к обуви.

● Лыжные палки

Лыжники-малыши могут и вовсе обойтись без лыжных палок. Их задача – научиться твердо стоять на лыжах и при этом сохранять равновесие. Длина палок, так же, как и лыж, зависит от роста ребенка, а также от стиля катания. Для классического стиля палки должны доходить и упираться в подмышку, для конькового стиля должны быть чуть выше.

Чтобы катание доставляло удовольствие и обойтись без травм, подбирать лыжи и ботинки нужно, учитывая рост, вес и размер ноги ребенка на момент покупки!!!