

★ ПОДБОР БЕГОВЫХ ЛЫЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

★ Катание на беговых лыжах - это один самых полезных зимних видов спорта. Катание не только отлично тренирует аэробную систему, но также укрепляет мышцы ног, рук, спины и пресса. Катаясь на лыжах, вы проводите время на воздухе, что способствует закаливанию организма и насыщению кислородом, особенно если прогулка проходит на природе.

★ Какие лыжи выбрать для дошкольников?

★ 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 намного 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 см	★ Длина лыж в см
★ 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!!!