

# ПОДБОР ЛЫЖНОГО ИНВЕНТАРЯ

Выполнила: Зайнеева М.Н.  
2014 г.

# ПОДБОР ИНВЕНТАРЯ

Выбрать пару лыж которая будет полностью удовлетворять Вас - непростая задача. Необходимо учитывать множество факторов - район, где будут использоваться лыжи, стиль катания, уровень подготовки, вес и рост спортсмена, а так же множество других нюансов.

# ПОДБОР ЛЫЖ

Беговые лыжи - предназначены для передвижения по относительно равнинной местности и делятся по назначению на несколько категорий:

- ⦿ Гоночные лыжи;
- ⦿ Прогулочные лыжи;
- ⦿ Лыжи для туризма ;
- ⦿ Лыжи для детей и подростков.

# ГОНОЧНЫЕ ЛЫЖИ



Гоночные лыжи подразделяются на лыжи для конькового и классического хода. Предназначены для спортсменов, участвующих в соревнованиях по лыжным гонкам и другим подобным видам спорта: биатлон, зимнее двоеборье, ориентирование на лыжах.

# ПРОГУЛОЧНЫЕ ЛЫЖИ

Прогулочные лыжи предназначены для любителей активного отдыха и лыжных прогулок. Это самая массовая категория потребителей, поэтому такие лыжи сравнительно недороги и вполне универсальны. На них можно передвигаться как коньковым, так и классическим ходом, по подготовленной трассе и по прогулочной лыжне, и даже по снежной целине. Эти лыжи немного шире и тяжелее, чем гоночные, но зато они более устойчивы, и начинающий лыжник чувствует себя на них увереннее.



# ЛЫЖИ ДЛЯ ТУРИЗМА

Лыжи для экстремального туризма предназначены для любителей лыжных походов в условиях, где нет ни лыжных трасс, ни прогулочных лыжней. Они достаточно широки, чтобы на них можно было передвигаться по снежной целине, и отличаются особой прочностью. Это сравнительно дорогие лыжи, прошедшие целый ряд специальных тестов на надежность, поскольку от их качества зависит успех похода или экспедиции, а иногда и жизнь человека, бросившего вызов дикой природе.



[Prisodaural.ru](http://Prisodaural.ru)



# ЛЫЖИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



Среди лыж предназначенных для детей и подростков в возрасте до 15 лет, можно найти как спортивные модели, приближающиеся по качеству к элитным гоночным моделям, так и недорогие прогулочные лыжи, в том числе и лыжи для детей в возрасте от 3 до 8 лет, делающих первые в жизни шаги по лыжне.

# ПОДБОР ЛЫЖ В СООТВЕТСТВИИ С РОСТОМ ЛЫЖНИКА.

- Правила подбора лыж по длине различны для коньковых и классических лыж. Лыжи для конькового хода должны быть на 10-15 см длиннее роста лыжника. Рекомендуемая длина лыж для классического хода - на 25-30 см больше роста лыжника. Прогулочные лыжи подбираются в диапазоне на 15-25 см больше собственного роста. При подборе прогулочных лыж лыжникам с относительно большим собственным весом рекомендуется придерживаться верхней границы диапазона, а с относительно малым - нижней границы. Кроме того, начинающим лыжникам следует помнить, что короткие лыжи легче в управлении, поэтому на них легче научиться кататься на первом этапе обучения. Уверенные в себе лыжники могут выбирать лыжи подлиннее, поскольку более длинные лыжи обеспечивают лучшее скольжение.



# ТАБЛИЦА ПОДБОРА ЛЫЖ ПО ДЛИНЕ

Рост лыжника	Гонимые лыжи		Прогулочные лыжи
	коньковые	классические	
190	195	210	210
185	195	210	210
180	195 - 190	205 - 210	200 - 210
175	185 - 190	200 - 205	190 - 200
170	180 - 185	195 - 200	190 - 200
165	175 - 180	190 - 195	180 - 190
160	170 - 175	185 - 190	180 - 190
155	165 - 170	180 - 185	170 - 180
150	160 - 165	175 - 180	170 - 180
145	155 - 160	165 - 170	160 - 170
140	150 - 155	160 - 165	150 - 160
130	140	150	140 - 150
120	-	-	130 - 140
110	-	-	110 - 120
100	-	-	100 - 110
90	-	-	90

# Подбор лыжных палок для взрослого человека

Рост лыжника (см)	Ростовка палок (см)	
	Классика	Конек
150	120	130
155	125	135
160	130	140
165	135	145
170	140	150
175	145	155
180	150	160
185	155	165
190	160	170
195	165	175

# Подбор лыжных палок для ребёнка

Рост ребёнка (см)	Ростовка палок (см)	Возраст ребёнка (лет)
100	75	3
110	80	4
115	85	5
120	90	6
125	95	7
130	100	8
135	105	9
140	110	10
145	115	11

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К  
ВЫБОРУ ЛЫЖ, ОПРЕДЕЛИТЕ  
СВОИ ЗАДАЧИ, ОЦЕНИТЕ СВОИ  
ЗАПРОСЫ И СПОСОБНОСТИ. В  
ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО  
НАСКОЛЬКО УДАЧНО ВЫ  
ВЫБЕРЕТЕ ПАРУ ЛЫЖ, КАЖДАЯ  
ПРОГУЛКА НА НИХ МОЖЕТ СТАТЬ  
И НЕСРАВНИМЫМ  
УДОВОЛЬСТВИЕМ И НАСТОЯЩИМ  
ПРОКЛЯТИЕМ. :)

# В ПРЕЗЕНТАЦИИ ИСПОЛЬЗОВАНЫ

- <http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%93%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BB%D1%8B%D0%B6%D0%B8%20-%C2%A0RACING&stypе=image&lr=54&noreask=1&source=wiz>
- <http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%83%D0%BB%D0%BE%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BB%D1%8B%D0%B6%D0%B8&uinfo=ww-1265-wh-709-fw-1040-fh-503-pd-1>
- <http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%93%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BB%D1%8B%D0%B6%D0%B8&stypе=image&lr=54&noreask=1&source=wiz>
- <http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%9B%D1%8B%D0%B6%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2&stypе=image&lr=54&noreask=1&source=wiz>
- <http://skimsu.ru/?action=content&sub=selection>