

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.



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>