

Как правильно бегать на лыжах



Выполнила ученица 6 «В» класса:
Руководитель:

Мартемьянова Анастасия
Мурашова Нина Валентиновна



Чтобы просто пройти по лыжне метров сто, ни в какие технические тонкости вдаваться не нужно.

Это под силу абсолютно каждому!

Но чтобы и скорость, и полноценная тренировка с пользой для фигуры, и подлинное удовольствие — тут некоторые вещи важно уяснить и отработать.

Это касается обоих стилей движения — и старой доброй классики, и «конька».

Вот нюансы техники, которые сделают ваше катание более слаженным и комфортным.



Классика



Хорошо укрепляет не только нижнюю часть тела (бедра и ягодицы получают нагрузку, как в выпадах), но и верхнюю — плечи, спину, руки, особенно трицепсы.

Классический бесшажный ход - лучше попробовать на пологом спуске или на равнине. Слегка присядьте, словно собираетесь прыгнуть вперед. Взмахните палками и, разгибая колени, пружинно, переместитесь вперед. Если вы все сделаете правильно, палки сами приземлятся в нужный момент и получится красивое, размашистое движение. Сразу же, с размаха, толкнитесь палками снова и постарайтесь прокатиться подальше.

Классический одношажный - практикуют на равнине (особенно если лыжня самотоптанная, а не из-под «Бурана») и на пологих подъемах. Движения здесь те же, что и в предыдущем шаге. С той лишь разницей, что толкаетесь вы не только палками, но одновременно еще и одной ногой. Стопу для этого поставьте на носок и толкайтесь им как при беге, вниз, в землю. Если лыжа «стрельнула», проскользнув без толку, значит, вы сделали движение не вниз, а назад.

Классический попеременный - нужен для подъемов. Тот самый знакомый со школы ход, когда вперед попеременно выходят правая нога и левая рука, то левая нога и правая рука. Оттолкнувшись одной ногой, постарайтесь скользить на другой как можно дальше: толчок – скольжение, толчок – скольжение.

Технические тонкости

Подберите для лыжной прогулки брюки, в которых вы без проблем сможете опуститься в выпад: именно такие движения и делают во время движения классикой, а слишком плотные, тугие брюки или джинсы будут мешать.

В классике, как в ходьбе, важно ставить ногу на пятку и мягко перекатываться на носок. Почувствовать это лучше всего на подъеме в не слишком крутую горку - без лыж и не на снегу, а на земле.



Чтобы почувствовать, как толкаться именно носком и именно вниз, а не назад, попробуйте протрусить несколько шагов без лыж на носках ботинок.

Если в одношажном ходе не получается проскользнуть далеко, попробуйте, толкаясь, сильнее опираться на палку.

Не выносите палки слишком далеко вперед. Держите их вертикально или с небольшим наклоном от себя: лапки ближе к вам, ручки — дальше. В идеале острый кончик втыкается на 3-5 см впереди носка крепления. В ином положении и толкнуться как следует не получится, и запястье может пострадать.

Толкнувшись палкой, расслабьте руку, чтобы ощущалось: еще чуть-чуть, и она выскользнет из пальцев. Но не бросайте ее совсем. И не волочите ее за собой, как в скандинавской ходьбе.

Коньковый ход

Укрепляет мышцы внутренней поверхности бедра и боковую — помогает избавиться от «галифе».

Тренирует почти весь мышечный корсет

Коньковый ход «под одну ногу» хорош для езды в подъем или когда надо сильно разогнаться. Опорная нога скользит вперед и вбок: вы рисуете на снегу «елочку». Ставьте стопу под таким углом, чтобы и вперед двигаться, и при этом сохранять устойчивое положение. Корпус наклоните к опорной лыже, словно думаете, а не прилечь ли на нее, руки с палками протяните вперед — получится что-то вроде «ласточки», только попроще, потому что вторую, толчковую, ногу особо высоко поднимать не нужно. Одновременно толкнитесь палками и одной ногой: лягните снег вниз и вбок, как пони. Лыжу для этого чуть поверните на внутреннее ребро, закантуйте, как горнолыжник перед поворотом. Не пугайтесь: на самом деле выполнить все эти движения значительно проще, чем подробно расписать.

Коньковый «под обе ноги» — для равнины, спусков и пологих подъемов. Ехать так легче, чем предыдущим ходом. Толкаться палками здесь нужно под каждую ногу, а чтобы не устать, стараться с каждым усилием дольше скользить. Выглядит очень эффектно! Другие лыжники будут с восхищением смотреть вам вслед.



Технические тонкости и секреты



Чтобы увереннее чувствовать себя на «коньке», почаще делайте дома «ласточку». Когда вы наклоняетесь к одной лыже и приподнимаете другую, ваше тело принимает близкую к ней позу, только более комфортную: нога не так высоко.

Чем уже получается буква «V», которую вы рисуете на коньковом ходе, тем лучше. На подъемах можно развести лыжи под более широким углом.

Ставьте стопы ближе друг к другу. И не бойтесь, что наступите задником одной лыжи на другую: пока одна нога скользит, вторая — в воздухе. И даже если они встретятся и чуть стукнутся, вы не прижмете опорную лыжу и не упадете.

Следите, чтобы палки не складывались «домиком» (рукоятка к рукоятке). Вы можете перемещать их вправо-влево, наклонять, но параллельно друг другу.

Для «конька» лучше купить палки подлиннее: для классики их подбирают на 25-30 см меньше роста, для конькового хода — на 15-20 см меньше роста. Чем выше человек, тем больше разница между ростом и палками.

А главное, разобравшись с техникой и, возможно, что-то по шагам отрепетировав, постарайтесь... забыть об этом. Расслабьтесь и позвольте телу двигаться свободно. Беговые лыжи для него — естественная нагрузка, оно