

# Подъёмы, спуск, торможения на лыжах

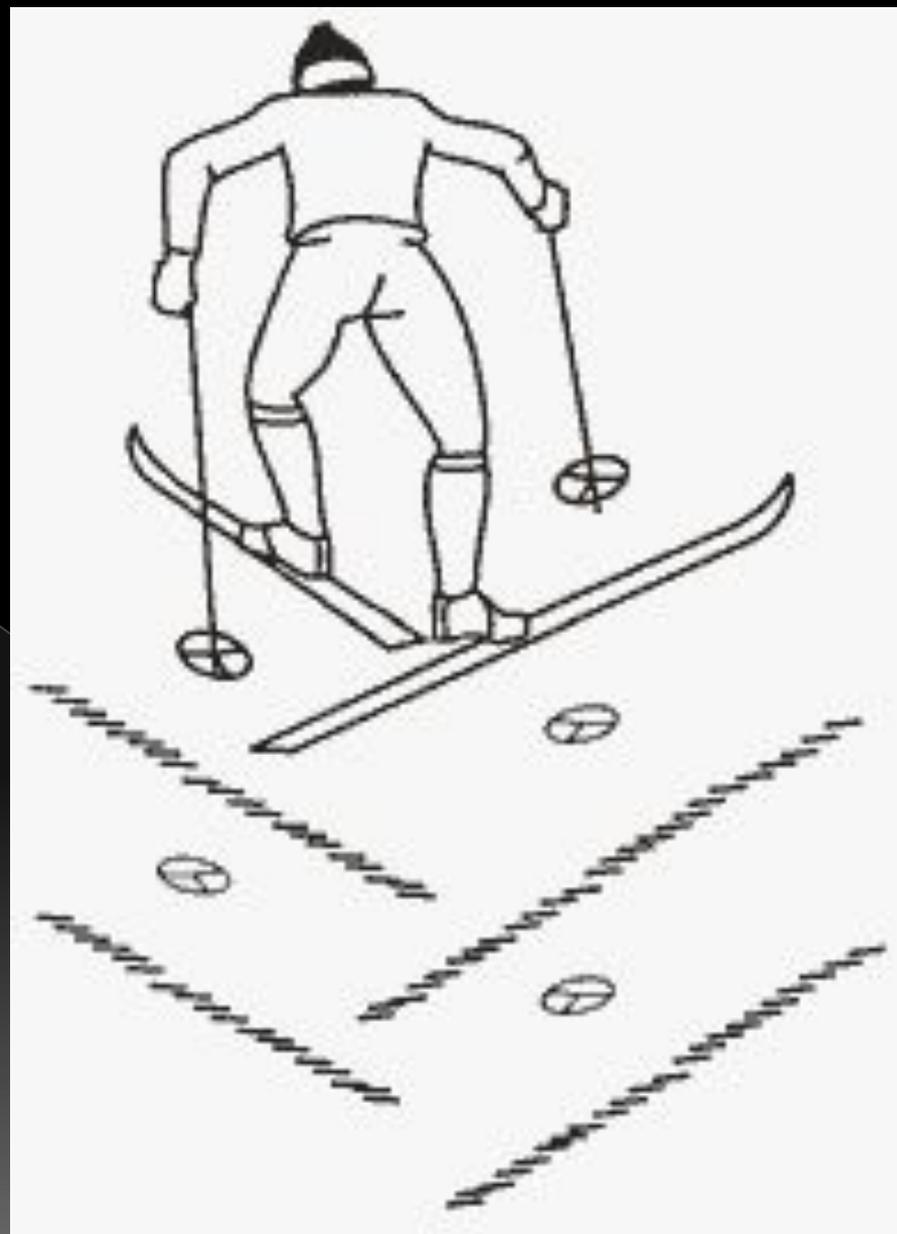
Основным способом преодоления подъёмов в классическом стиле является попеременный двухшажный ход.

С увеличением крутизны подъёмов сокращается скольжение на лыжах, вплоть до полного исключения; повышается важность сцепления лыж со снегом; усиливается опора на палки. Начинающие лыжники при подъёме переходят на ступающий шаг, при котором скольжение вообще отсутствует, на лыжах выполняются характерные для ходьбы движения.



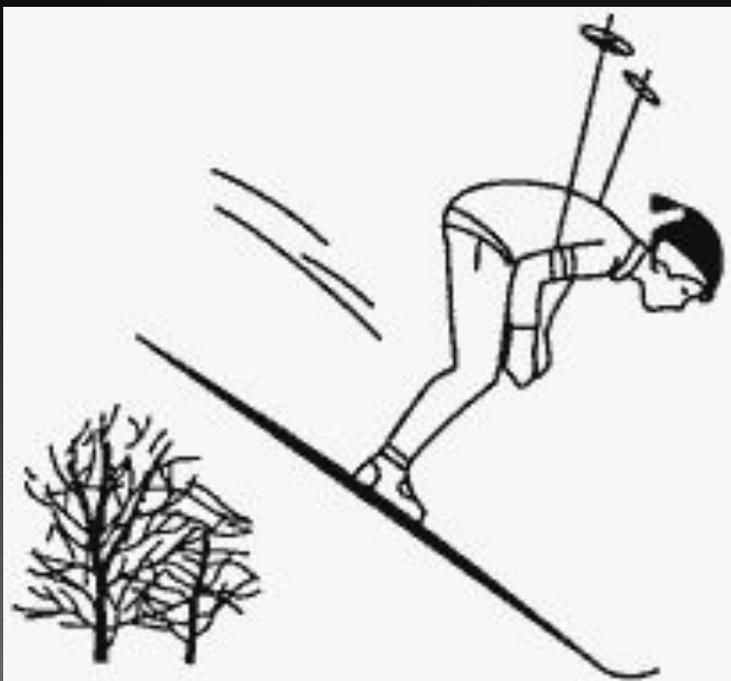
## Подъём «полуёлочкой»

Выполняют ступающим шагом. Лыжи располагаются как в полуконьковом ходе: одна – по направлению движения, другая – под углом, величина которого зависит от крутизны подъёма. «Полуёлочкой» лыжник преодолевает подъём чаще всего в условиях, когда сцепление лыж со снегом не позволяет идти на параллельных лыжах.



## Высокая стойка

Характеризуется небольшим сгибанием ног в коленных суставах (около 150 градусов) и почти одинаковым углом наклона туловища и голени. При этом руки опущены и полусогнуты в локтевых суставах, кисти располагаются чуть впереди коленей, палки обязательно держат кольцами сзади туловища.

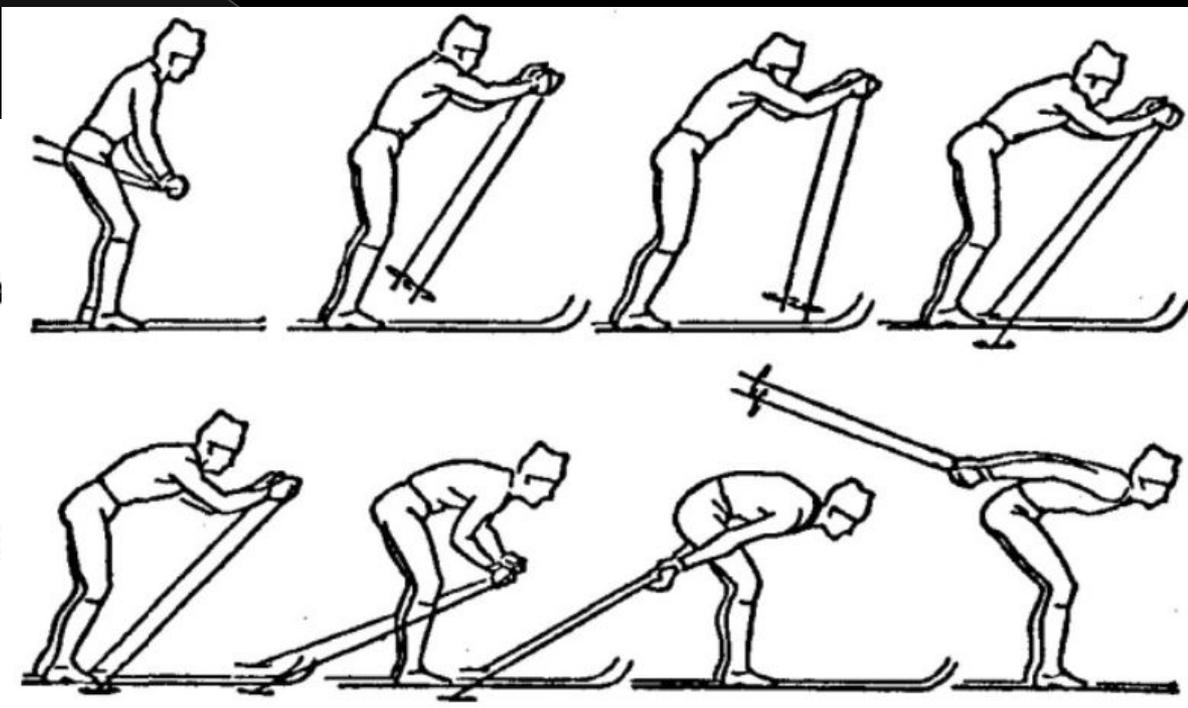
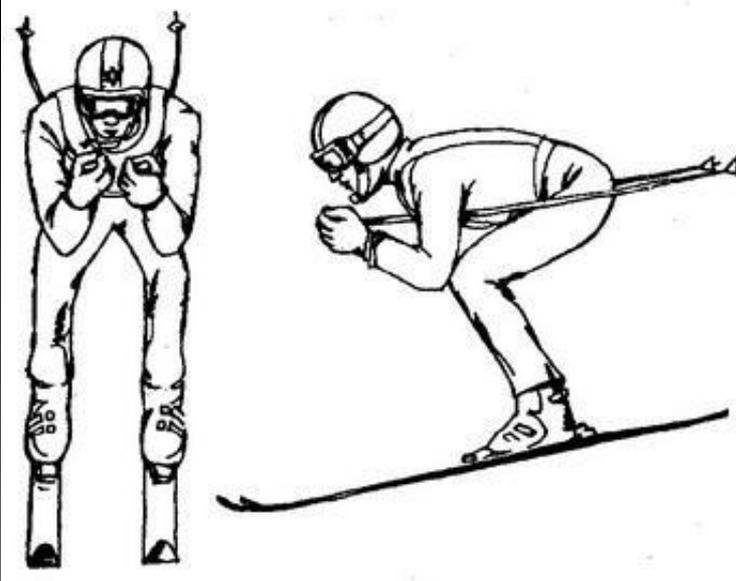


## Средняя (основная) стойка

Обеспечивает наименьшую силу сопротивления встречного потока воздуха за счёт несколько большего сгибания ног в коленных суставах (около 130 градусов) и наклона туловища почти параллельно склону. Стойка создаёт условия для наиболее полноценного отдыха на спуске по сравнению с другими разновидностями стоек.

Вариантом средней стойки является стойка отдыха, при которой лыжник несколько выпрямляет ноги в коленях, увеличивает наклон туловища, опирается предплечьями на бёдра и почти соединяет кисти рук. Такое положение создаёт благоприятные условия для снижения степени напряжения мышц туловища, ног и рук.

Благодаря этим достоинствам средняя стойка получила на практике самое широкое распространение, что и позволяет считать её основной.



## Торможение упором («полуплугом»)

Выполняют одной лыжей для небольшого снижения скорости. Вначале лыжник переносит массу тела на идущую по направлению движения лыжу. Пятку второй лыжи отводит в сторону, ставит лыжу под углом и закантовывает её на внутреннее ребро, что тормозит продвижение. Степень снижения скорости зависит от угла отведения тормозящей лыжи в сторону, величины закантовки и загрузки её массой тела. Во избежание поворота носки лыж должны находиться на одном уровне. Торможение прекращается постановкой тормозящей лыжи параллельно прямоидущей.



## Торможение боковым соскальзыванием

Применяют на очень крутых склонах. Лыжи ставят поперёк склона, упираясь в него верхними кантами, как в подъёме «лесенкой». Постепенно уменьшая угол закантовки (угол между плоскостью лыжи и склоном), выполняют соскальзывание.



Увеличить

 [Увеличить](#)