**Покупаем правильно лыжи.**

Катание на лыжах – самый распространенный зимний вид спорта в нашей стране. Но хорошее катание зависит не только от физической подготовки лыжника, но и от грамотно подобранного спортивного инвентаря. Какие рекомендации для правильного выбора лыж?

 При выборе лыж для начала нужно определиться, каким ходом хотите кататься, где будете кататься и какие цели ставите. Для упрощения условно поделим катание на несколько категорий:

На прогулках главное – получение удовольствия. Для такого катания лучше подбирать классические лыжи. Их не нужно мазать, чтобы они не катились назад, на них можно комфортно постоять и попить чай и намного проще забраться в гору без серьезной физической подготовки.

Коньковые лыжи не подойдут для этих целей. Конек – энергозатратный вид катания, ходить пешком коньком не получится.

Для занятия физкультурой для здоровья 2-3 раза в неделю подойдут комбинированные лыжи. На таких лыжах уже можно подключать коньковый ход и чередовать его с классическим катанием.

Первое правило! Начинающим лыжникам лучше начинать с коротких лыж, ими легче управлять, а в дальнейшем, когда будут приобретены первые навыки можно перейти на более длинные лыжи что позволит увеличить разгон.

Существуют определенные аспекты выбора лыж по длине. Они отличаются в зависимости от типа изделий.

Лыжи первой категории, классические, по длине должны превышать рост лыжника на 20-30 см.

- Коньковые модели должны быть больше роста спортсмена на 10-15 см.

- Прогулочные (они же комбинированные) лыжи, которые пользуются большой популярностью среди любителей этого зимнего вида спорта подбираются на 15-20 см длиннее роста своего владельца.

Для удобства в выборе размера лыж, следует обратить внимание на специальную размерную таблицу, которой и должны руководствоваться консультанты спортивных магазинов.

Зеленодольский территориальный орган

Госалкогольинспекции Республики Татарстан Январь 2023