

Как выбрать лыжи ребёнку?

Ходьба на лыжах и занятия лыжным спортом – это один из видов увлекательного зимнего времяпровождения и оздоровления. На лыжах ваш малыш не только почувствует себя увереннее морально и физически, но и получит хорошее закаливание и укрепление сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и вестибулярного аппарата. Ребенка можно ставить на лыжи уже с 2,5 лет. Этот вид спорта будет актуальным для развития ловкости и координации движений. Кроме того, малыши будут в восторге от скольжения по снегу.

Как выбрать ребенку лыжи из существующего многообразия моделей и размеров? Самое главное при выборе лыж - учесть такие параметры как возраст, рост, телосложение и интересы вашего ребенка. Самым маленьким выбираем короткие деревянные (или деревянные с пластиком) лыжи. Есть модели с неострыми концами размером от 360-450 мм в длину и 70-80 мм в ширину (модель «Гном») – это для самых маленьких. На возраст 4 года подойдут лыжи 800-900 мм в длину. Профессиональные лыжи нашим малышам пока не нужны, поэтому обучаемся на простых моделях.

С размерами лыж мы определились, теперь решаем, как выбрать ребенку лыжи для хорошего скольжения по снегу и прочной посадки. Для моделей детских лыж предусмотрены специальные насечки (STEP), которые предотвращают откат лыж назад. Такие модели лыж используются без лыжной смазки, они имеют метку "no wax". Детям 3-4-х лет пока не нужны лыжные ботинки. Их заменят лыжи с механическим креплением. Лыжные крепления бывают трех видов: мягкие, полужесткие и жесткие. Мягкие крепления выполнены в виде мягких хлопчатобумажных, резиновых или кожаных лент. Крепления из мягких материалов могут спутываться, поэтому неудобны для детей. Полужесткие крепления состоят из металлических насадок на резиновых ремешках. Эти крепления не травмируют ноги. Жесткие лыжные крепления предназначены для профессионалов и не используются в детских лыжах.

Для опоры на снегу служат лыжные палки. Малышам первое время лучше учиться держать равновесие без лыжных палок. Можно купить ребенку легкие лыжные палки с прорезиненными насадками и наконечниками в форме звездочки или кольца. Для удобства использования лыжных палок их снабжают пристегивающимися ремнями.

Для юных лыжников пяти-шестилетнего возраста уже можно подобрать лыжные ботинки. Лыжные ботинки подбираются на 2-3 размера больше, для того чтобы можно было надеть теплый носок и проносить обувь не один сезон. После того как малыши откатались на лыжах типа «Гном», можно подобрать

им для лучшего скольжения пластиковые лыжи длиной на 15 см выше их роста и шириной 46-50 мм. Такие лыжи производят в России и Белоруссии.

Под ботинки выбираем лыжи с автоматическими креплениями, которые будут удобнее механических. Автоматические крепления на лыжи выпускают фирмы New Nordic Norm (NNN) и Salomon Nordic System (SNS) . Под них нужно специально подбирать ботинки. У крепежей SNS имеется один широкий выступ для крепления ботинка, у NNN - два узких выступа. Лыжи с данными автоматическими креплениями на защелках выпускают фирмы: Fisher (Австрия), Salomon (Германия), Marpetti (Италия), Nordway (Норвегия), Rottefella(Норвегия), Rossignol (Франция).

К семилетнему возрасту у ребенка уже формируется свой вкус при выборе лыж. Тут имеет значение, для чего они будут использоваться. Для одних предпочтительнее классический вариант лыж с палками, для других - беговые лыжи без палок, а кому-то подойдут универсальные лыжи. Обратите внимание на цвет лыжных креплений. У фирмы NNN мягкие лыжные крепления красного цвета, а у SNS - желтого. Черные лыжные крепления относятся к полужестким креплениям и используются в качестве универсальных. Мягкие и полужесткие крепления устанавливаются самостоятельно, а для установки автоматических лыжных креплений понадобится помощь специалиста (во избежание травм ног при их установке).

Для детей школьного возраста можно порекомендовать лыжи марки TISSA(Fisher). Это производитель качественных лыж во всех направлениях лыжного передвижения: классического, конькового, универсального. Компания производит детские и подростковые лыжи Кар, помещенные в оболочку из пластика. А также серию лыж Air, которые имеют систему каналов, заполненных воздухом, что значительно облегчает вес лыж. Сердечник этих лыж на 80% заполнен воздухом. На таких лыжах можно просто «летать» и быть уверенным в их безопасности.

Дорогие родители, как выбрать ребенку лыжи вы уже знаете. Остается только их приобрести, и наслаждаться этим прекрасным зимним видом спорта и отдыха!