

ПОДБОР ЛЫЖНОГО СНАРЯЖЕНИЯ



Виды лыж:

□ Беговые

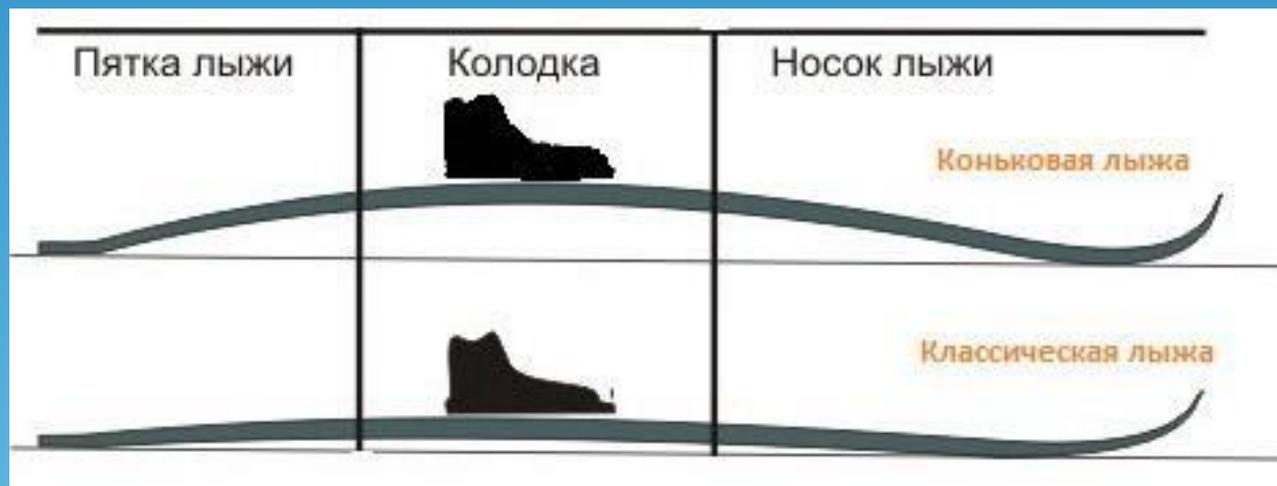


□ Горные



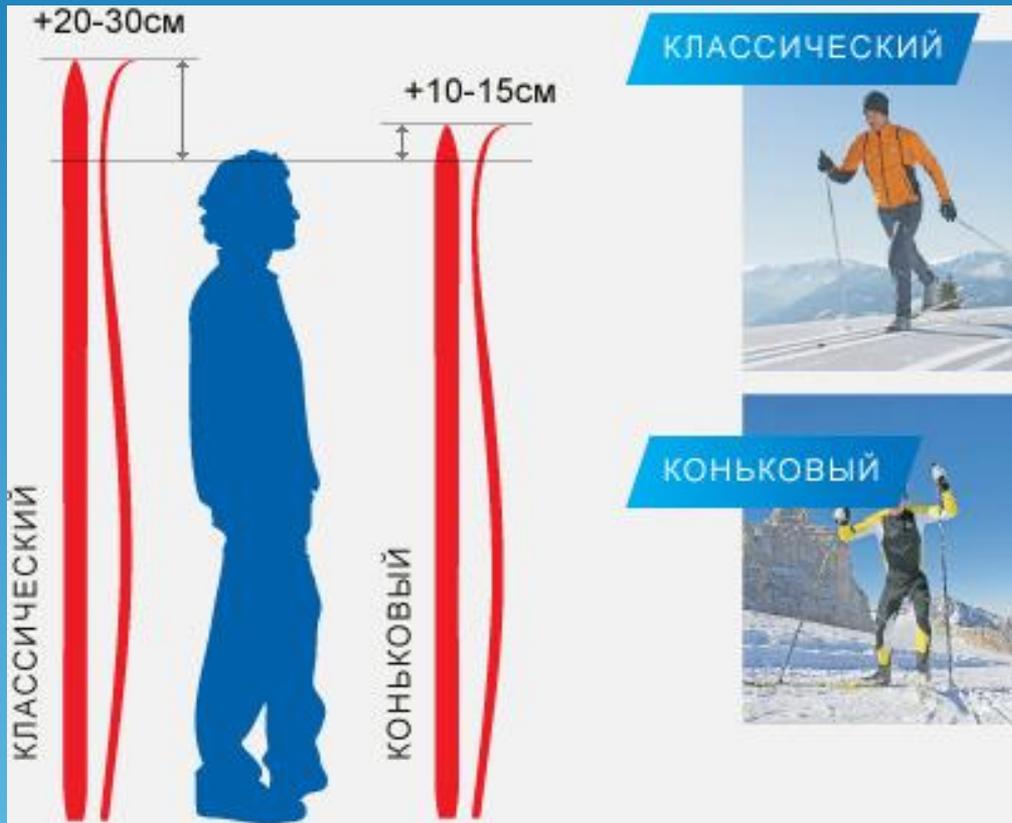
Беговые лыжи

- Для конькового хода
- Для классического хода
- Комбинированные (универсальные)



Беговые лыжи

- Выбор по длине



Беговые лыжи

□ Выбор по весу и длине

Вес (кг)	20-25	25-30	30-35	35-45	45-55	55-65	65-75
Рост (см)	100-110	110-125	125-140	140-150	150-160	160-170	170-180
Длина лыж (см)	105-115	115-135	135-165	165-180	180-190	195-200	200-210
Длина палок (см)	80-90	90-100	100-110	110-120	120-130	130-140	140-150

Беговые лыжи

- Выбор по жесткости
- Для коньковых лыж зазор между полом и лыжей должен составлять примерно 1 миллиметр, когда вы стоите равномерно на обеих лыжах, а листок обычной бумаги под пяткой должен “гулять” на 30-40 сантиметров под ногой. Если вы перенесете весь вес на одну лыжу, то расстояние должно от лыжи до пола должно сократится вдвое и листок бумаги уже должен ходить под ногой максимум на 20 – 30 сантиметров.
- Для классических лыж расстояние от пола до лыж составляет 0,5 миллиметра и листок бумаги под ногой, должен ходить в разные стороны на 10 – 15 сантиметров.

Беговые лыжи

□ Выбор палок

«Классический» стиль – рост лыжника минус 25-30 см,

«Коньковый» стиль – рост лыжника минус 15-20 см.

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

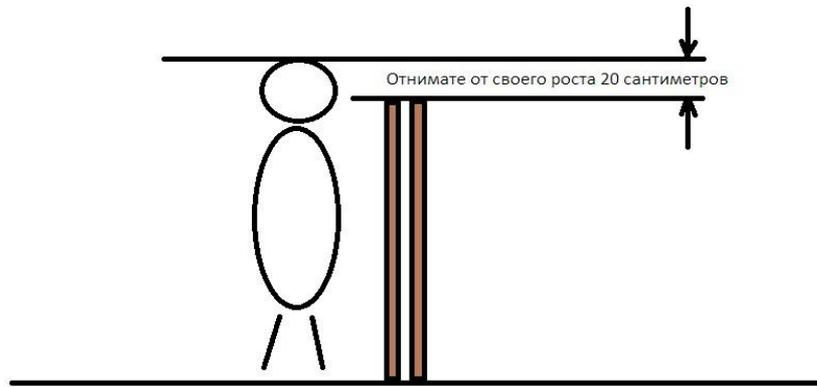
Горные лыжи

- Карвинговые лыжи
- Универсальные горные лыжи (All mountain)
- Лыжи для фрирайда/целины/больших гор
- Слаломные лыжи
- Лыжи для слалома-гиганта
- Твин-типы
- Лыжи для ски-тура
- Лыжи для телемарка



Горные лыжи

- Выбор классических горных лыж



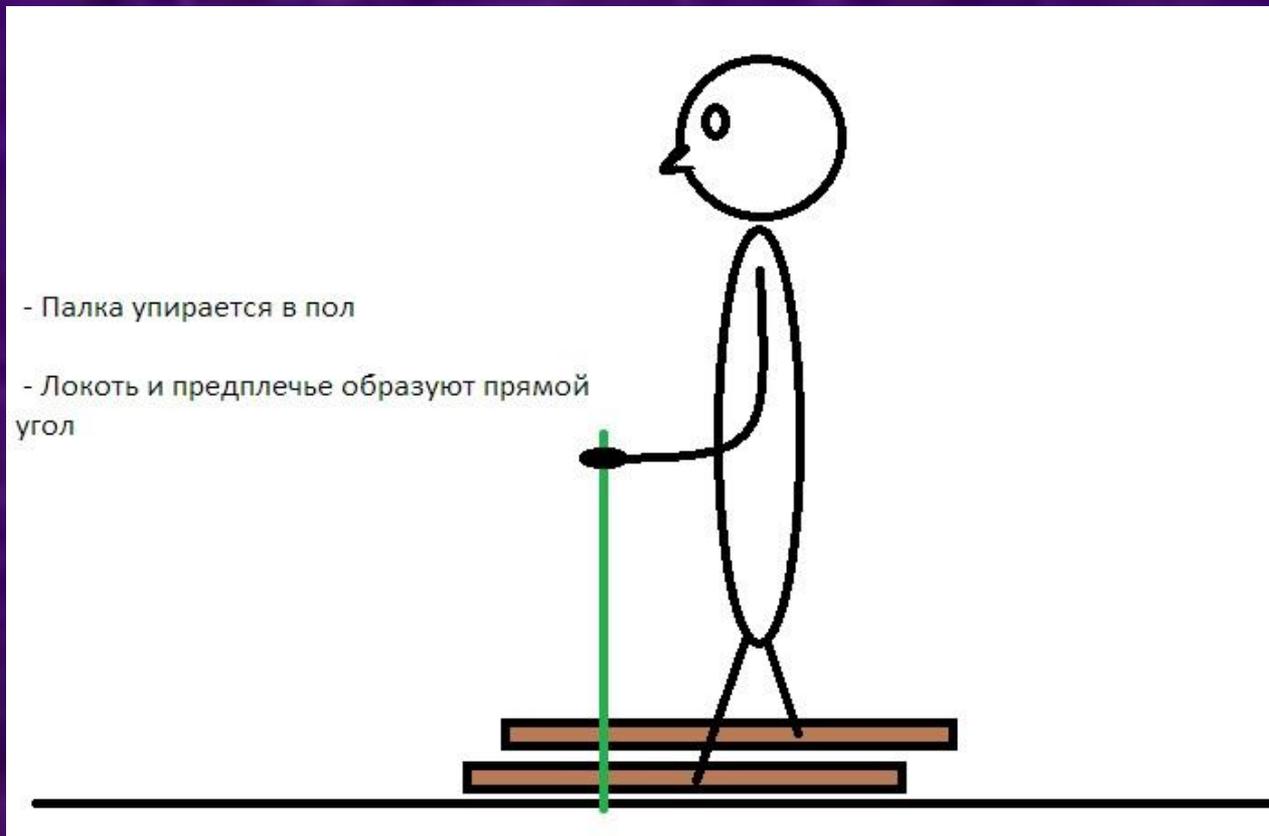
Средний уровень катания по обычным подготовленным склонам:

Для мужчин: Ростовка лыж = рост лыжника минус 5-12 см.

Для женщин: Ростовка лыж = рост лыжницы минус 10-17 см.

Горные лыжи

□ Выбор палок для горных лыж



Горные лыжи

□ Сопутствующий инвентарь

