

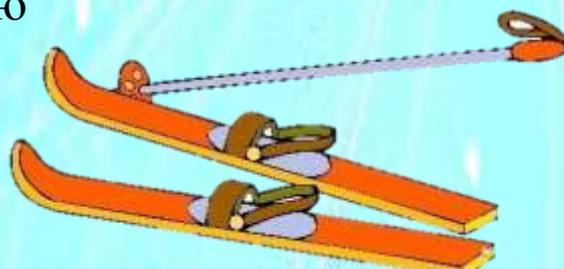


Кто сказал, что лыжи сейчас не нужны?

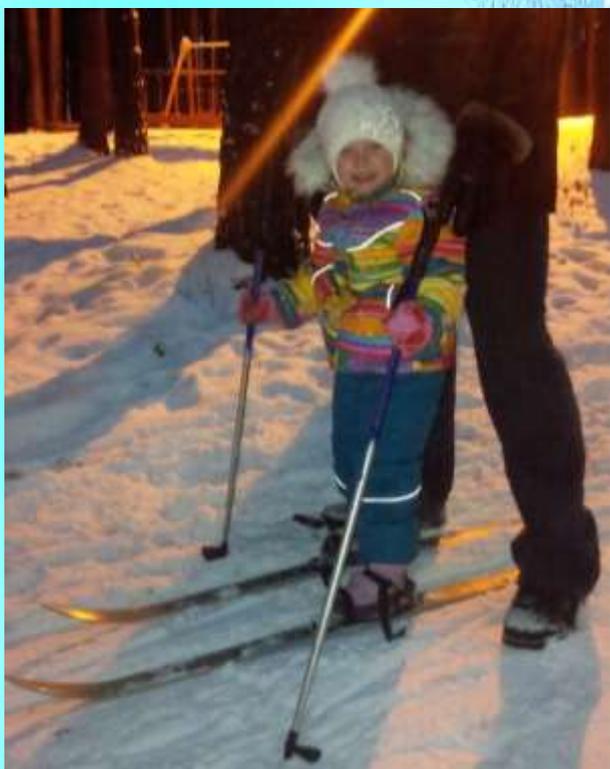
Коньков и санок, конечно, на всех хватит, но это занятие скорее приятное, чем полезное. А вот лыжи способствуют формированию правильного дыхания, укреплению сердечно — сосудистой системы, развитию вестибулярного аппарата и закаляет больше, чем любой другой вид спорта. К тому же малышам обязательно понравится искусство скольжения по снегу.

Как выбрать лыжи для ребёнка 3 – 4 лет? ЭТО
интересно! ВАЖНО ! Выбирая лыжи учитывайте рост, вес
и возраст ребенка. Лыжи должны быть чуть меньше его
роста.

Специалисты не советуют сразу вручать малышу лыжные палки: учиться держать равновесие лучше сначала без них. Еще один немаловажный элемент лыжного набора – крепления лыж. Пока ребенок маленький, специальную обувь для катания на лыжах покупать не стоит, поэтому крепления обязательны. Мягкие крепления лыж выполнены в виде хлопчатобумажной резиновой



или кожаной ленты. Жесткие системы войдут в их жизнь позже. Как только «юному лыжнику» стукнет 5-6 лет можно удлинять



лыжи - на 15 см длиннее роста ребенка. В зависимости от системных креплений необходимо выбрать лыжные ботинки. Обычно выбираются целых два размера детской ноги, чтобы можно было и носок теплый надеть, и на вырост оставить. Из всех материалов все же выбирайте для лыж пластик: он действительно отличается качеством

от остальных моделей. А сколько счастья будет у вашего «лыжника» от легкого скольжения пластиковых лыж.

Так что, дорогие родители и дети – дерзайте, вставайте на лыжи и будьте здоровы!

