

Завжди взимку хочеться покататись на лижах по Карпатських горах. Адже Українські Карпати пропонують любителям зимового відпочинку безліч гірських спусків з розширеною інфраструктурою: підйомники, туристичні бази і котеджі, прокат спорядження, інструкторів і ін. Серед любителів відпочивати взимку в Карпатах є безліч тих, хто не уміє **їздити на лижах**. Досвідчені лижники називають таких людей "чайниками". У цій статті ми покажемо Вам, як швидко навчитися їздити на лижах і як уберегтися від більшості помилок, які здійснюють початківці.

Процес початкового навчання катанням на лижах складається з декількох етапів, кожний з яких строго пов'язаний один з одним ступенем звикання до екіпіровки і складністю виконуваних тренувальних елементів.

### **1-й етап: "Вперше на лижах"**

Перш ніж вчитися їздити на лижах, потрібно купити або узяти на прокат лижне спорядження, яке складається з гірськолижних черевик, лиж і палиць, і звичайно, лижних окулярів. Тепер Ви можете спробувати зробити перші кроки по прямій, вгору по маленькому схилу і вниз. Це потрібно зробити, щоб звикнути до черевиків, в яких багато залежить при їзді на лижах.

### **2-й етап. "Правильна стійка".**

Уміння правильно стояти на лижах має велике значення, тому що від цього залежатиме Ваша стійкість при їзді. Ваші м'язи повинні швидко і точно реагувати на зміну рельєфу схилу, при цьому утримуючи верхній пояс перпендикулярно лижам, максимально точно не залежно від швидкості і відцентрового прискорення направлено вниз по лінії схилу. Тому верхній пояс лижника щодо лиж повинен бути розташований практично перпендикулярно схилу.

Для визначення правильної стійки потрібно спробувати знайти на горі невеликий ухил по довжині лиж або трохи більше. Також придивіться, щоб на схилі лежав деякий предмет, в який ви зможете упертися кінцями лиж і не покотитися.

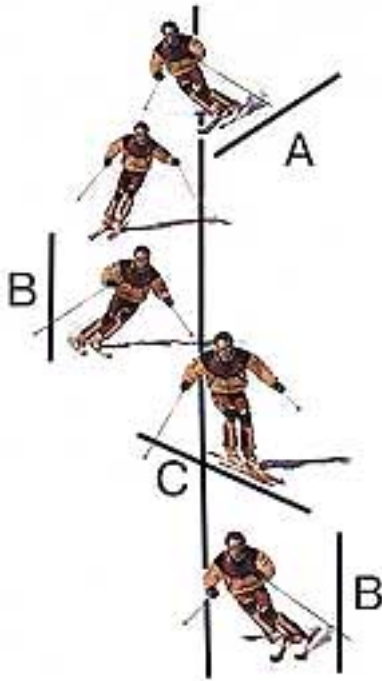
Перед тим, як почати їзду, поставте лижі на ширині плечей, зігніть ноги в колінах так, щоб вийшов кут 110-130 градусів. Верхній пояс поставте перпендикулярно лижам і злегка округлятимете спину. Руки потрібно тримати перед собою, злегка зігнувши їх в ліктях.

При їзді на лижах стежите за руками, тому що опускаючи руки вниз плечі підуть за ними. Це не означає, що необхідно заблокувати їх в зігнутому положенні. Потрібно балансувати руками вільно і старатися при цьому не опускати кисті рук нижче за пояс. Це допоможе вам зберегти рівновагу. Спуск потрібно починати по наперед визначеному вами маршруту. При спуску вниз уздовж лінії схилу не прагніть повертати, стежите за збереженням положення тіла над лижами до повороту або повної зупинки. **3-й етап.**

### **"Правильно робимо повороти і гальмування"**

Перед тим, як робити повороти, потрібно зробити вправу, яка полягає в присіданні у момент спуску по прямій. Ця вправа дозволить дуже просто увійти до довіри до лиж. Постарайтеся зробити якомога більше присідань на вибраній вами ділянці схилу. Після виконаної вами доброї сотні присідань можна переходити до завершального етапу самих поворотів і гальмування.

Що б зрозуміти, як правильно робити повороти, необхідно чітко уявляти собі механіку повороту, який складається з трьох фаз.



### Ці фази такі:

- (A) - перша фаза, початок повороту;
- (B) - друга фаза, ведення лиж уздовж лінії схилу;
- (C) - третя фаза, кінець повороту, вона ж початок першої фази, але у зворотний бік.

### **(A) Перша фаза повороту - момент початку повороту.**

У цій фазі необхідно пригадати ті присідання, які повинні були укріпити м'язи, і гірськолижну стійку, яку потрібно прагнути зберегти в кожній фазі.

Перед початком повороту важливий момент підйому з сидячого положення у вертикальне. У цей момент потрібно прискоритись і випрямитись трохи активніше ніж звичайно. Це приведе до того, що той тиск на лижі вашої ваги частки секунди буде найменшим. Саме у цей момент необхідно змістити п'яти лиж вниз по схилу, тобто в протилежну сторону від повороту, ступні у цей момент постарайтеся не рухати. При цьому пам'ятаєте про паралельність лиж і швидке повернення до стійки. Так само пам'ятаєте, що ваші плечі у момент перетину лінії схилу повинні бути їй строго перпендикулярні, іншими словами ваші плечі при спуску з гори повинні завжди дивитися вниз по схилу. Закінчення першої фази зафіксуйте легким присіданням, вихід з якого буде плавним переходом до другої фази повороту.

**(В) Друга фаза повороту - ковзання по прямій.**

Якщо ви правильно оцінили свої сили і вибрали не дуже крутий схил, то тривалість даного ковзання по прямій, залежатиме тільки від вашої готовності перейти до наступної фази повороту, оскільки швидкість буде не велика.

**(С) Третя фаза кінець повороту і почало нового повороту.**

Тут можна не робити кінець повороту, а продовжувати його на протилежний, тобто плавний перехід до початку наступного повороту. Тобто Ви продовжуєте сполучати праву дугу з лівою, відточуючи поки що не сміливі рухи. Ця фаза буде для Вас одночасно як кінцем, так і початком наступного вже точнішого руху.