

## «Как правильно выбрать лыжи для ребенка»

Лыжи - прекрасное средство физического развития ребёнка. Ходьба на лыжах способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц и средством закаливания.

Традиционно тренера рекомендуют начинать обучение ребенка ходьбе на лыжах с 4-5 лет.

Чем меньше ребенок, тем тщательнее нужно выбирать лыжи для него. Чтобы ребенок в возрасте до 7 лет мог кататься – его вес должен быть способен прогнуть лыжу так, чтобы ее средняя часть касалась снега. Иначе, даже наиболее тщательно выбранные лыжи будут зарываться в снег.

Поэтому, выбирая лыжи для ребенка, который только учится кататься, нужно следовать следующему правилу: если вес ребенка менее 20кг., нужно выбирать лыжи длиной около 70см. Если вес ребенка составляет 20-30 кг, следует выбирать лыжи длиной около 90 см. В случае, если вес ребенка 30-40кг. нужно выбирать лыжи длиной около 100см. Для детей весом более 40 кг., лыжи выбирают так же, как и для взрослых.

**При выборе лыж для ребенка существует лишь одно непреложное правило – ни лыжи, ни ботинки, нельзя покупать «на вырост».**

**Лыжи необходимо выбирать именно под «текущие» габариты ребенка**

Для большинства детей следует выбирать лыжи средней ценовой категории. Лыжи «профессионального» класса стоит выбирать лишь в том случае, если ребенок собирается серьезно заниматься спортом и уже достиг определенных успехов.

К ботинкам применимы те же правила, что и к выбору лыж – нужно приобретать специальные ботинки для детей (обычно они имеют всего одну мягкую клипсу и ребенок сможет самостоятельно снимать и одевать ботинки).

Палки для ребенка выбирают по тем же критериям, что и для взрослых.