

Лыжи: техника катания, советы

Прежде всего решим, какие лыжи приобрести — пластиковые или деревянные?

Деревянные дешевле в восемь-девять раз. Их проще подмазывать мазью, на них легче поворачивать, потому что у деревянных лыж носок и пятка шире, чем середина. Деревянные гоночные лыжи, а также ботинки, палки и крепления к ним служат (при умелом обращении) долго.

У каждого человека должен быть личный спортивный инвентарь, всегда готовый «к бою»: выпал снег — вы сразу встали на лыжи и пошли!

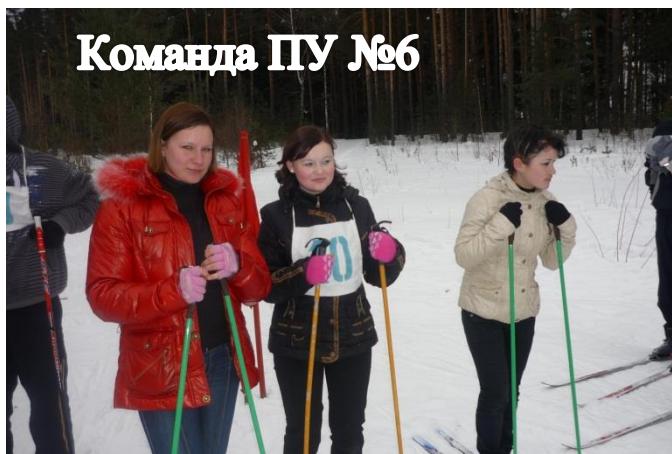
Деревянные гоночные лыжи лучше держать в вертикальном положении, связанными у носков и пяток, с распоркой посередине. Пластиковые лыжи можно хранить и без распорок. На те и на другие лыжи (вне сезона) лучше надеть целлофановые герметичные чехлы. Без них в квартире лыжи частенько чрезмерно высыхают, а на балконах пропитываются влагой.

На деревянных лыжах в морозную погоду можно бегать и без мази. В оттепель же на несмазанных лыжах — не прогулка: вы измучаетесь, не справитесь с налипающими комками снега. Да и в морозную погоду деревянные смазанные лыжи идут лучше. Скользящую поверхность, когда она становится белой, залохмаченной (особенно после ходьбы по леденистой лыжне и насту), следует зачистить шкуркой и пропитать либо смолой, либо жидкой мазью над газовой горелкой или у печки: наложите на лыжу мазь, подогрейте до кипения, а лишнюю сотрите тряпкой. Пропитанная поверхность лыж меньше впитывает влагу, лучше скользит, на ней дольше держится мазь.

Пока не накопите опыта, с мазями много «не колдуйте» и не накупайте разных сортов. Лучше купите в магазине набор, например, мазей «Темп» и используйте их, как написано в инструкции: на каждую температуру — разная по цвету мазь. Один принцип соблюдайте постоянно при пользовании любым набором: середину мажьте мазью, рассчитанной на более теплую погоду (против отдачи).

Несколько советов по тренировке.

Если у вас лишний вес и плохо развито чувство равновесия, начните с ходьбы на лыжах с палками по ровному, без горок месту, на котором проложите круг 100 — 300 м.



Лыжник с палками — фигура очень устойчивая. Куда устойчивее, чем человек, шагающий без лыж по тротуару. Палки страхуют его от потери равновесия в поперечной плоскости, две длинные лыжи — в продольной. И снег вокруг мягкий. Это не асфальт, бояться нечего,

Когда почувствуете, что не теряете равновесия на лыжне, начинайте отрабатывать без палок скольжение на одной лыже: толкнулись правой — катитесь на левой, толкнулись левой — катитесь на правой. Страйтесь как можно дольше катиться на одной лыже.

Ходьбу без палок в первое время (в течение недели-двух) применяйте при каждом выходе на снег: круг пройдите с палками, потом без палок, снова с палками...

Палки используйте исключительно для усиления толчка ногой. Рука при толчке палкой распрымляется, уходит далеко назад.

Разучивайте одновременные ходыбесшажный, одношажный и двухшажный. При одношажном на один толчок ногой вы одновременно отталкиваетесь двумя палками. При двухшажном после двух толчков (шагов) ногами отталкивание выполняется одновременно обеими палками. В бесшажном вы лишь отталкиваетесь палками.

Научитесь подниматься в горку. Пологие подъемы преодолеваются в лоб, прихлопывая сильно лыжами о снег, чтобы они лучше прилипали серединой к снегу. Более крутой подъем преодолеваются «елочкой». Совсем крутой — «лесенкой» или «зигзагами».

Освойте основную и обтекаемую стойки.

Основная стойка — устойчивая и удобная. Лыжи чуть уже плеч, одна на 5 см выдвинута вперед (для увеличения устойчивости), колени согнуты, они, словно пружины, мягко амортизируют все неровности рельефа. Руки с палками слегка разведены в стороны (страхуют от потери равновесия) (рис. 1).

Обтекаемая стойка. Ноги в той же позе, что и в основной, а палки подобраны под мышки, тело наклонено вперед, локти опираются о колени. Вес туловища как бы покоится на стопах (рис. 2). Это очень важно — ведь лыжник-гонщик на спуске должен максимально отдохнуть. Когда теряется поперечная устойчивость, он на миг разводит руки с палками в стороны и опять смыкает их.

Прежде всего найдите пологую горку с постепенным выкатом на ровную свободную площадку, где легко остановиться. Утопчите горку и площадку, поднимаясь «лесенкой» снизу вверх. Наверху встаньте в основную стойку, попрыгайте на месте, не до конца распрымляя колени и сохраняя позу стойки. Глубоко вдохните и уверенно толкнитесь палками.

Принимать основную стойку, подпрыгивая на месте, полезно и дома ежедневно во время зарядки перед зеркалом, поскольку повторение поз, движений ускоряет процесс обучения.

Так же отрабатывайте и обтекаемую стойку. Никогда не начинайте спускаться сверху напрямую по незнакомой горке, не посмотрев, что внизу. Это самая опасная, самая непростительная и, увы, распространенная ошибка! Каждую незнакомую горку осваивают снизу вверх, каждый раз забираясь немножечко выше.

Осталось научиться торможению и поворотам.

Поворот переступанием, или «веером», сначала сделайте на месте вправо-влево. Потом освойте его на самой маленькой пологой горке, где лыжи еле едут. И тоже влево-вправо. Наконец, попробуйте при переступании наружной лыжей слегка оттолкнуться, словно бы коньком (рис. 3).

Торможение «плугом». Разучивать его следует на довольно хорошо укатанной маленькой горке либо на горке с твердым настом, присыпанным снежком. Встаньте в основную стойку, троньтесь с места, слегка присядьте, выпрямитесь и скользящим движением раздвиньте в стороны пятки лыж (пятки раздвинуты, а носки вместе — отсюда и название «плуг»). Силы трения «постараются» поставить лыжи параллельно, а вы сопротивляйтесь, мышцами ног удерживайте «плуг» (рис. 4). Потом расслабьтесь мышцы — лыжи сомнутся, наберут скорость — вы опять затормозите «плугом».

Повторяйте торможение «плугом» на прямой до тех пор, пока хорошоенько не освоите его. А освоили — поехали прямо, затормозили «плугом», и перенесите теперь вес тела на левую лыжу. У вас получился поворот «плугом» вправо. Перенесите на правую — повернете влево. Освоив поворот «плугом», можете, регулируя скорость, безопасно спускаться с не очень крутых, но длинных спусков.

Медленная, равномерная ходьба на лыжах, обладая чудодейственным оздоровительным эффектом, предъявляет к организму не слишком высокие требования, а значит, доступна практически任何人。

Когда человек идет или бежит на лыжах, в работу включены мышцы рук, спины, плеч, а не только ног — работает все тело. Дополнительных «насосов», помогающих работе сердца, куда больше. Значит, для человека со слабой сердечно-сосудистой системой передвижение на лыжах надежнее и легче, чем обыкновенные ходьба и бег. Лыжи успокаивающие действуют на нервную систему. Они не хуже бега развиваются ловкость, осанку, чувство равновесия. При беге на лыжах в морозную погоду у человека сгорает больше калорий, а значит, таким образом можно избавиться от лишних килограммов.

Попеременные или одновременные ходы на лыжах с более мощным отталкиванием и более продолжительным скольжением на одной лыже (при попеременном ходе) близки по своему воздействию на организм к бегу в среднем темпе. Поэтому разучивать эти ходы недостаточно тренированному человеку целесообразно на лыжне под маленький уклон. (Проложите для этого или найдите готовую лыжню длиной 20 — 30 м на слегка наклонной плоскости: вверх поднимайтесь шагом, вниз — разучивая лыжные ходы. Так вы наверняка не перегрузитесь!)

Равномерная тренировка в медленном и среднем темпе (при постепенном увеличении преодолеваемого расстояния) очень хорошо развивает общую выносливость.

Тренировка в переменном темпе тоже необходима: она развивает приспособительные реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, выносливость и быстроту. Самым чутким критерием правильной дозировки служит дыхание. На первом этапе, пока вы слабо тренированы, при этом виде упражнений дышите только через нос. Передвигаясь на лыжах в медленном и легком темпе метров 200 — 300, делайте небольшое ускорение — до затрудненного дыхания, затем сбрасывайте темп, идите медленно до тех пор, пока не отдохните. Отдохнувшись — и опять рывок!

На втором этапе занятий с ростом тренированности (через полгода, а для кого, возможно, и через год, два, три) проделывайте то же самое, но вдох и выдох можете выполнять через рот. Учитесь постоянно контролировать свое дыхание. На затрудненном, сбивчивом дыхании, «себя превозмогая», слабо тренированному, не совсем здоровому или пожилому человеку вообще не следует тренироваться. Хорошо трениированному человеку на затрудненном, сбивчивом дыхании (когда дышите и через рот) можно либо финишировать, либо преодолевать конец подъема, после которого будет время отдохнуться на спуске. Какие доступные ориентиры для подбора оптимальной дозы физической нагрузки можно предложить?

При недостатке физической нагрузки нарастает раздражительность. После нормальной дозы мышечных усилий наступает состояние комфорта.

Если же доза мышечных усилий (в субботу, воскресенье или во время отпуска в лыжном походе) была чрезмерной, на следующий день может появиться раздражительность. Это уже сигнал начального переутомления: нагрузки надо снизить.

Сон — один из самых лучших «индикаторов». Он ухудшается вместе с наступлением раздражительности (опять же при недостатке или избытке физических нагрузок). При недостаточной физической активности, что является типичным для городского жителя, сон становится менее глубоким, более поверхностным, коротким. Он не дает полноценного отдыха и может перейти в бессонницу.

Продолжительная ударная (до усталости) нагрузка на свежем воздухе восстанавливает сон. Прогулки по лесу, сбор грибов, походы с рюкзаком и на байдарках, лыжные прогулки и катание с гор на лыжах, косьба, работа в огороде весьма полезны.

Кратковременные же интенсивные нагрузки, которые выполняются преимущественно в анаэробном режиме и приводят к образованию кислородного долга (быстрый бег, подъем штанги, подскoki, темповая гимнастика, зарядка в закрытом помещении), оказывают на организм иное воздействие. Они возбуждают нервную систему. Поэтому незадолго до сна такие упражнения лучше не выполнять.

При оптимальной дозе мышечных усилий творческая работоспособность, ясность мыслей возрастают; при недостатке работоспособность падает, наступает полоса застоя, неудач.

Ударная доза мышечной нагрузки (в выходной день или в отпуске) вызывает в коре больших полушарий мозга торможение, которое нередко остается на следующий день (а если нагрузка велика, то и на два-три дня). После этого, как правило, наступает компенсаторный творческий подъем (когда вы за два-четыре дня можете сделать больше, чем за две недели!).

Мышцы тоже посылают надежные сигналы об утомлении и, наоборот, о состоянии комфорта.

В покое при нормальной температуре окружающей среды кожа эластичная, сухая. В жару — красная и влажная. В холодную погоду кожа бледнеет и синеет. А что происходит с кожей после кратковременной разминки? Температура ее понижается на 1 — 2°, потому что кровь отливает к работающим мышцам, в которых расширились сосуды. Внутри организма разливается тепло, а пальцы рук и ног (зимой, в начале тренировки) в это время могут еще сильней замерзнуть. В дальнейшем, когда в мышцах от работы накопится избыточное тепло, сосуды в коже расширятся, кожа покраснеет, увлажнится и начнет отдавать тепло во внешнюю среду. В это время на морозе вы ощущаете состояние комфорта. Согреваются и пальцы. Идут навстречу люди с посиневшими носами, подняв воротники, а вы бежите на лыжах в легоньком тренировочном костюме, не чувствуя холода.

Существуют и объективные ориентиры для самоконтроля.

Прежде всего это подсчет проделанной работы за каждую лыжную прогулку, тренировку. Подсчет можно проводить по затраченному времени на лыжную прогулку; по количеству повторенных тренировочных кругов, подъемов в горку, спусков; по километражу, набеганному по лыжням здоровья (если они размечены, это самый лучший способ). Важно соблюдать основные физиологические принципы тренировки: постепенность, разносторонность, регулярность, систематичность и круглогодичность.

Мои друзья и я очень любим лыжи (и горные, и беговые), но никто из нас не представляет своей жизни без плавания летом в открытых водоемах, без путешествий вместе с семьей с рюкзаками или на байдарках, без сбора ягод и грибов, без ночевок у костра, без велосипедов, колки дров или косьбы, утренней гимнастики и бега.

Вот, например, как строится недельный цикл занятий у меня и моих многочисленных знакомых. В будни мы ежедневно делаем гимнастику (около 1000 движений за 17 — 25 мин) и пробегаем по 3 — 5 км (по пути на работу и с работы, по пути до детского сада и обратно, куда отводим кто детей, кто внуков). У детей и жен, которые занимаются вместе с нами, нагрузки соответственно ниже и менее интенсивные. В выходные дни обычно применяем ударные нагрузки — один из перечисленных видов спорта, физического труда либо туризма.

Конечно, можно применять и другой недельный цикл нагрузок — волнообразный: зимой тренировки на лыжах через день, а между ними занятия гимнастикой. Летом вместо лыж — бег или велосипед.

Выбранный вами цикл нагрузок следует повторять без перерывов круглый год — неделя за неделей, чтобы он стал для вас привычным и необходимым. И тогда через несколько лет регулярные занятия не только будут ежедневно одаривать повышенной работоспособностью, радостью и бодростью, но и помогут укрепить и сплотить семью, преодолеть любые неожиданные жизненные перегрузки.