

# Выбираем лыжи ребёнку

Некоторые родители зимой стараются лишний раз не выпускать детей на улицу, боясь, что их чадо может простудиться. На самом деле, активный зимний отдых наоборот благоприятно влияет на здоровье, если ребенок тепло одет. Так, очень полезно для укрепления здоровья катание на лыжах. Как выбрать лыжи ребенку?

Никогда не покупайте лыжи «на вырост», ребенку будет неудобно на них кататься. В лучшем случае на слишком длинных лыжах у ребенка ничего не получится, в худшем он получит травму. Можно взять подержанные лыжи, а если ребенок катается нечасто — пользоваться прокатом.



Палки для лыж на первых порах можно вообще не покупать: без них ребенку будет даже легче учиться держать равновесие. Палки можно покупать лишь тогда, когда ребенок уже освоит принцип скольжения.

Ребенку 3-4 лет лучше всего купить короткие детские лыжи. Длина их должна быть чуть меньше, чем рост самого ребенка (80-90 см)



**Правильно выбрать лыжи ребенку не так уж и сложно, если знать, на что именно обращать внимание.**

**РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДЛИНА ДЛЯ ДЕТЕЙ (см)**

РОСТ ЛЫЖНИКА (см)	ЛЫЖИ (см)	ПАЛКИ (см)	ПРИМЕРНЫЙ ВОЗРАСТ (ЛЕТ)
80	100	60	3-4
90	110	70	4-5
100	120	80	5-6
110	130	90	6-7
120	140	100	7-8
130	150	110	8-9
140	160	120	9-10
150	170	130	10-11