

Уроки катания на лыжах-роллерах предоставят подросткам Лианозова

13.04.2016

Секция катания на лыжах-роллерах открылась в центре досуга, культуры и спорта «Лидер». Она рассчитана для детей до 15 лет.

С наступлением теплого времени года, кататься на лыжах становится проблематично. Любители данного вида спорта смогут в качестве альтернативы освоить технику катания на лыжах-роллерах. Подготовленные инструкторы подберут для каждого комплекс упражнений для освоения техники.

Техника катания на роликовых лыжах такая же, как и на обычных, в зависимости от выбранного стиля – классикой или коньком. Однако одно из главных отличий лыж-роллеров от обычных лыж заключается в технике торможения. Тормозной путь лыж по снегу составляет около 5—8 метров, в то время как для езды на асфальте необходимо гораздо большее расстояние, ведь сцепление колес и асфальта минимально, да и к тому же в отличие от роликов и велосипеда, лыжероллеры не имеют никакой системы торможения. Поэтому самый простой способ замедлить скорость – это съехать на обочину.

Роликовые лыжи становятся все более и более популярными, поэтому найти место для катания становится не так и сложно – ведь каждый год повсеместно строятся специальные роллерные трассы. Однако следует учитывать, что в большинстве случаев они предназначены для спортсменов с определенной физической и технической подготовкой, поэтому новичкам следует начинать с ровных участков, без ямок и камней.

Занятия проходят по вторникам в 16.30 по адресу Псковская улица, д. 9, корпус 2. Дополнительную информацию можно получить по телефону 8 (495) 668-39-45.

Адрес страницы: <http://lianozovo.mos.ru/presscenter/news/detail/2768217.html>

[Управа района Лианозово](#)