

Zimą, coraz częściej spędzamy wolny czas aktywnie, a jazda na łyżwach to po narciarstwie najchętniej uprawiany przez nas - Polaków sport zimowy. Uprawianie łyżwiarstwa nie dość, że pozwala zachować sprawność fizyczną, daje też możliwość ciągłego doskonalenia się.

Jednak, aby czerpać przyjemność z jazdy, musimy wybrać odpowiedni dla nas sprzęt. Zatem, na co zwrócić uwagę kupując łyżwy?

Na początek trochę historii...

Najstarsze znalezione łyżwy mają ok. 5 tys. lat, były zbudowane ze zwierzęcych kości, przywiązywane rzemieniami do butów.

Łyżwy drewniane z metalowym usztywnieniem pojawiły się w XIV w. Łyżwy zrobione całkowicie z żelaza wprowadzono w XVII wieku. Stalowe łyżwy z klamrami i zaciskami, przypinającymi je do butów, zostały sprzedane w 1850 r. i później przerodziły się w łyżwy na stałe przytwierdzone do butów.

Łyżwiarstwo przez długi czas było środkiem lokomocji w krajach z długimi, mroźnymi zimami jak: Norwegia, Szwecja, Finlandia a w szczególności Holandia. Do XVIII wieku łyżwiarstwo stało się już nie tylko sposobem przemieszczania się, lecz również dobrze przyjętym sportem. Europejscy koloniści szybko wprowadzili łyżwiarstwo w USA i Kanadzie.

Tradycyjne buty łyżwiarskie są wykonane ze specjalnej skóry i zawiązywane. Do celów rekreacyjnych coraz częściej wykorzystywane są buty plastikowe, zapinane na specjalne klamry. W XX wieku powstała również odmiana łyżew dwupłozowych (popularne: saneczki), wykorzystywanych głównie przez najmłodszych.

O czym pamiętać przy zakupie łyżew?

Rodzaj łyżew (figurówki czy hokejówki?)

Obecnie na rynku dostępny jest ogromny wybór łyżew. Zanim podejmiemy decyzję, należy wziąć pod uwagę, jaki jest preferowany przez nas styl jazdy. Jeśli jesteśmy początkującymi łyżwiarzami i dopiero zaczynamy przygodę z tym sportem, zaopatrzmy się w figurówki. Są to stabilne, niezbyt szybkie łyżwy charakteryzujące się delikatnym wyglądem. Pomagają w utrzymaniu równowagi na lodzie, ponieważ wyposażone są w ząbki, zaś tylna część płozy jest nieco przedłużona.

Z kolei hokejówki umożliwiają zarówno szybką jazdę, jak i wykonywanie rozmaitych trików, takich jak skoki czy piruety. Jeszcze do niedawna powszechne było przekonanie, że figurówki przeznaczone są wyłącznie dla kobiet, a hokejówki tylko dla mężczyzn. Dziś to się zmienia i każdy amator łyżwiarstwa dopasowuje łyżwy odpowiednio do swoich potrzeb i możliwości.

Materiał (skóra vs plastik)

Ważnym elementem, na który trzeba zwrócić uwagę przy zakupie łyżew to decyzja czy chcemy jeździć w łyżwach skórzanych czy plastikowych. Oczywiście każdy ma prawo jeździć na tym, na czym mu najwygodniej. Jednak eksperci polecają łyżwy skórzane, ze względu na ich doskonale dopasowanie się do stopy przyszłego łyżwiarza. W przypadku łyżew plastikowych o takim dopasowaniu nie może być mowy, gdyż plastik nie jest materiałem, który do czegośkolwiek się dopasuje.

Sznurowane czy też zapinane?

Mimo, że buty zapinane na klamry zakłada się i ściąga wygodniej (szybciej), częściej poleca się zakup łyżew z butami sznurowanymi. Ich zaletą jest to, że pozwalają dokładniej wyregulować ucisk w konkretnych miejscach.

Rozmiar – mierzenie łyżew

Aby zminimalizować ryzyko kontuzji, łyżwy muszą być idealnie dopasowane do nogi. Zbyt małe uprzykrzą nam jazdę, w zbyt dużych natomiast, zamiast na jeździe, będziemy koncentrować się na odpowiednim utrzymaniu nogi w bucie. Pamiętajmy, by do mierzenia butów założyć grubszą skarpetę. Producenci zazwyczaj oferują buty dla wąskich i szerokich stóp. Rozpoznamy je po oznaczeniu, umieszczonym na języku buta – litera „D” oznacza stopę wąską, a „E” – stopę szeroką.

Cena... na znaczenia

Cena łyżew jest także ważna. Nie kupujmy ich z promocji w supermarkecie za 30-50zł, bo na pewno szybko się zepsują. Porządne narzędzie jazdy łyżwiarskiej powinniśmy kupić w sklepie sportowym z „lepszej” firmy za 150 - 250zł. Takie łyżwy są lepszej klasy, wytrzymałe i do tego z gwarancją.

Odpowiedni strój jest również ważny

To, jaki strój na łyżwy założymy, zależy przede wszystkim od tego, gdzie planujemy jeździć. Na lodowiskach zamkniętych temperatura powietrza wynosi około 10-15 st. C, wystarczy więc założenie nieco grubszego swetra czy bluzki i bezrękawnika oraz spodni zapewniających pełną swobodę ruchów.

Inaczej jest w przypadku lodowisk otwartych, na których temperatura jest równa tej panującej w otoczeniu. Tu więc, w zależności od pogody, założymy nie tylko kurtkę, ale też czapkę, krótki szalik (długi mógłby się platać między nogami), rękawiczki i ciepłe skarpety. W obu przypadkach strój powinien być przylegający, ale nie ograniczający ruchów. Odradza się więc jazdę na przykład w spodniach jeansowych.

Generalnie przyjęło się, by na lodowisko ubierać się na tzw. cebulkę. Podczas dłuższej jazdy może bowiem zacząć się nam robić nieco cieplej i wtedy trzeba będzie zdjąć jedną warstwę ubrania.

Zawsze dobrym rozwiązaniem jest też bielizna termoaktywna, dzięki której nie będziemy się zanadto pocić. Jest to o tyle ważne, że mokre ciało dużo szybciej się wyziębia.

Gdy wybieramy się na lodowisko z dzieckiem, zwłaszcza tym zaczynającym przygodę z łyżwiarstwem, zainwestujmy dla niego w kask, który ochroni głowę podczas upadków. Pełne bezpieczeństwo zapewni także zestaw ochraniaczy - na nadgarstki, łokcie i kolana.

Jak dbać o łyżwy:

- Płozy łyżew należy ostrzyć co około 10 godzin jazdy (ostre łyżwy to większa kontrola na lodzie).
- Nie chodźmy w ostrzach po betonie (jeśli już musimy, róbmy to w nakładkach).
- Jeżeli stąpimy przypadkiem ostrze, nie zwlekajmy z naostrzeniem - zróbmy to od razu.
- Po jeździe przecierajmy płozy szmatką lub ręcznikiem do sucha, żeby nie rdzewiały.
- Raz na jakiś czas przesmarujmy łyżwy woskiem, żeby chronić je przed rdzą.
- Nie trzymajmy łyżew w nakładkach ani ochraniaczach - te służą tylko do chodzenia, a nie zdejmowanie ich powoduje, że łyżwy rdzewieją.
- Po powrocie do domu wyciągnijmy łyżwy na zewnątrz, połuzujmy języki i sznurówki, żeby dać im dokładnie wyschnąć.

Na co zwrócić uwagę, kupując łyżwy? Z cyklu: "Zimowe aktywności ruchowe"

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 09, styczeń 2014 23:00

Odsłony: 3075

- Jeżeli poluzuje nam się but, zjedźmy na chwilę na bok lub zjedźmy całkiem z lodowiska i poprawmy go. Nie powinniśmy jeździć w poluzowanej łyżwie (możemy w ten sposób nie tylko uszkodzić ją, ale również stopę).

Źródło: nalyzwach.pl, wikipedia.org oraz lyzwy.net