

## خرید وسایل اسکی، ( مقدمه )

شهریار بیگی

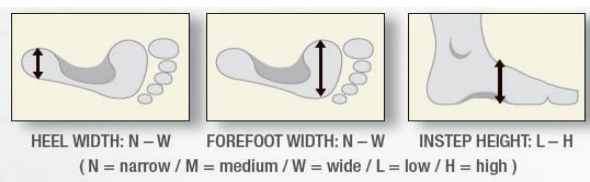
[www.beygi.net](http://www.beygi.net)

زمان آن رسیده است که وسایل اسکی خود را برای زمستان امسال خریداری کنیم. مقاله زیر راهنمایی مقدماتی، مختصر و مفیدی را برای خرید اسکی در اختیار شما قرار می دهد. قبل از خرید تحقیق کنید و از دوستان باتجربه خود بخواهید که با شما همراه شوند و شما را در انتخاب وسایل مناسب اسکی راهنمایی کنند. وسایل اسکی نقش بسیار مهمی در یادگیری و پیشرفت شما در اسکی خواهند داشت. اسکی را برای شما مطمئن می کنند و به شما امکان می دهند که از این ورزش مفرح لذت ببرید.



### کفش اسکی:

بدون شک کفش در اسکی حرف اول را می زند. پای اسکی باز را در بر می گیرد و کلیه نیروی هدایت را از پاهای اسکی ها از طریق بندی اسکی منتقل می کند. قبل از خرید کفش از اندازه پاهای خود مطمئن شوید. برای این کار پاهای برهنه خود را بر روی دوکاغذ آچار قرار دهید و درحالت راحت، درست به هنگامی که بر روی اسکی قرار می گیرید بایستید. از دوستی خواهش کنید که با مداد شروع به کشیدن خط دور تا دور پاهای شما کند. بعد پاهای خود را از روی کاغذ بردارید و شکل ترسیم شده را هم از طول و هم از عرض اندازه کنید. عددی که به دست می آید اندازه اصلی کفش های اسکی شماست. به هیچ وجه کفشی بزرگتر از اندازه پاهایتان نخرید، به این مهم توجه کنید.



کفش های اسکی را با درایت انتخاب کنید. با تصویری در دست که از مجله ای بریده اید و رنگ و قیافه کفش را می پسندید برای خرید کفش به مغازه مراجعه نکنید. بلکه با توجه به سطحی که اسکی می کنید کفش مورد نظر را انتخاب کنید. مسلماً یک جفت کفش حرفه ای به یک مبتدی اسکی اجازه پیشرفت در اسکی را نخواهند داد. از یک مرکز فروش جدی و با سابقه خرید کنید و از مسئولین این مراکز بخواهید که صادقانه به شما کمک کنند. کفشی را به شما معرفی کنند که به کار شما بیاید. پس از اندازه کردن پاهایتان و اطمینان از آن کفشی را انتخاب کنید که پای شما را به درستی در بر میگیرد. پاشنه و پنجه شما باید با نقاط جلو و عقب کفش در جلو انگشتان و پشت پاشنه در تماس باشد این به این معنی است که پاها را نزنند و نیز به پاشنه فشار نیاورد و در عین حال قوزک پا ره به خوبی در بر بگیرد که با بستن بندهای کفش قوزک پا را در جای خود نگه دارد. و با خم کردن زانو ها پاشنه پا از جای خود بلند نشود. همچنین در حالت عادی انگشت پا را نزنند. روی پا درد نگیرد و قوزک پا تحت فشار نباشد. مسلماً هیچ کفش اسکی ای در جهان نیست که برای پای بخصوصی ساخته شده باشد. عیب و ایراد کفش را پس از اسکی کردن می توان گرفت. دانشی به نام هماهنگ کردن کفش با پا وجود دارد که روش انجام این مهم را برای شما به وجود می آورد. اگر جایی از پاهایتان در هنگام اسکی درد می گیرد می توانید کفش داخلی و رویه خارجی را در محل درد کمی گشاد تر کنید که به این وسیله دردی که به واسطه تنگی کفش داخلی یا رویه خارجی صورت می پذیرد پایان یابد. با یک جفت کفش هماهنگ شده با پاهایتان مسلماً اسباب تجربه یک اسکی مطمئن و لذت بخش را در اختیار خواهید داشت. به این مسئله توجه کنید که کفش اسکی نباید تعادل و ایستادن صحیح را از اسکی باز سلب کند. پس از این کار ساق و پاشنه کفش ها را با شکل قرار گیری زانو هایتان تنظیم کنید. اگر زانوهای متمایل به هم دارید ساق کفش اسکی ها را طوری تنظیم کنید که رو به طرف خارج متمایل گردند و اگر زانوهای دور از هم دارید که به سمت خارج بدن متمایل نشان می دهند کفش اسکی ها را طوری تنظیم کنید که به طرف داخل، پاها را متمایل کنند. در حالت خنثی نیز کفش اسکی ها را در حالت بدون تغییر و در حالت خنثی تنظیم کنید. نرمش کفش اسکی هم به اندازه های مختلف به وجود می آید که به انگلیسی به آن فلکس می گویند. این مهم میزان سفتی اسکی برای انتقال نیرو از پاها به کفش را تعیین میکند که در جای و نوبت خو نیرو را بندی و اسکی منتقل می کند. قهرمان اسکی نرمش یا فلکسی از ۱۳۰ به بالا انتخاب می کنند و جمع اسکی بازان با تجربه نرمش یا فلکسی دور و بر ۱۰۰ و مبتدیان



مسلماً فلکسی پایین تر از آن که با تجربه به تجربه آن ها در اسکی، قد و وزن آنها تعیین می شود. در مجموع فلکس کفش اسکی نقش مهمی در انتقال وزن و نیرو به اسکی ها دارد. اگر فلکس کفش در ارتباط با نیرویی که به کفش وارد می شود ضعیف باشد هر گونه نیرو در محور عمودی می تواند به نیرویی در محور افقی تبدیل شود. به طور خلاصه این مهم به این معنی است که اسکی باز با تجربه برای مثال در هنگام انتقال وزن به لبه های اسکی در محور عمودی بدن دچار اشکال می شود چرا که در جایی این نیرو در امتداد این محور عمودی به اسکی وارد نمی شود بلکه به علت ضعف و نرمش کفش های اسکی به یک حرکت پیچشی (افقی) تبدیل می شود و انتقال نیرو به جای این که اسکی ها را

بر روی لبه اسکی ها ببرد باعث چرخیدن اسکی ها می شود. همانطور که گفته شد وزن و قد اسکی باز نیز در انتخاب نرمش کفش ها مهم است هر چه قد و وزن بیشتر باشد نرمش کفش کمتر باید باشد. اما در نظر داشته باشید که کفشی انتخاب کنید که پس از بستن بندهای کفش احساسی به مانند قرار دادن پاهایتان در گچ نداشته باشید و نرمش کفش ها به اندازه ای باشد که زانو ها به راحتی خم و راست بشوند همان طور که در عکس بالا می بینید عکس اول از سمت راست نرمش و فلکس کافی را به نمایش می گذارد عکس اول سمت چپ کفشی را نشان می دهد که سخت تر از نیاز اسکی باز است و به او اجازه نمی دهد که قوزک و زانو خود را خم کند و در نتیجه باسن او به عقب می افتد. در عکس وسط نرمش کفش بیش از اندازه است و اسکی باز بیش از حد رو به جلو می ایستد این مهم تعادل را از او می گیرد. یک جفت کفش مناسب به اسکی باز اجازه می دهد که در حالت راحت و طبیعی در تعادل کامل باشد.

### اسکی:

بسیاری از اسکی بازان آماتور که به سن بلوغ رسیده اند و پای آنان بزرگ تر نمی شود از آنجایی که در هر فصل اسکی فقط چند روز اسکی می کنند تنها به خرید کفش اسکی بسنده می کنند و اسکی های خود را برای هر بار اسکی اجاره می کنند. اسکی بازانی که روزهای بیشتری را در پیست می گذرانند مسلماً اقدام به خرید اسکی می کنند. اگر می خواهید اسکی بخريد به چند نکته زیر توجه کنید. اگر می خواهید تنها یک جفت اسکی داشته باشید اسکی برای تمام کوهستان به انگلیسی آل مونتین را انتخاب کنید با پهنای هشتاد میلی متر در وسط اسکی و طول آن تا جایی تقریباً نزدیک به گوش هایتان باشد که تعادل کافی را از شما نگیرد. اگر تنها به اسکی کاروینگ می اندیشید کاروینگ با پهنای هفتاد میلی متر در وسط اسکی و طول آن تا شانه شما باشد. اگر اسکی برف پودر را در نظر دارید اسکی ای را انتخاب کنید که قسمت میانی آن نود تا یک صد و ده میلی متر طول آن به اندازه قد شما باشد که در برف پودر مختلف بتوانید به راحتی اسکی کنید. مسلماً با توجه به نیازمان به نوع کارایی اسکی و بودجه ای که داریم خرید می کنیم اما باید بگویم که اگر می خواهید تنها یک جفت اسکی بخريد با توجه به قیمت اسکی و شرایط اسکی در ایران، اسکی برای تمام کوهستان یا آل مونتین می تواند انتخاب خوبی باشد.

اندازه کردن اسکی های گوناگون در تصویر بنشان داده شده است:

