

برای اسکی پاهایمان را گرم نگاه داریم

شهریار بیگی

www.beygi.net

برای این که اسکی لذت بخشی داشته باشیم باید پاهای گرمی داشته باشیم. پاهای ما مهمترین عضو در اسکی هستند که تماس مستقیم با هدایت اسکی ها دارند. اگر پاهای گرمی نداشته باشیم نه تنها قادر به هدایت صحیح و مطمئن اسکی های خود نیستیم بلکه یک روز مفرح اسکی را به یک روز بد درخاطرات ورزشی خود تبدیل خواهیم کرد. در زیر با چند روش ساده پاهای خود را در زمستان گرم نگاه خواهید داشت. بی شک روش های گوناگونی برای این رسیدن به این مهم وجود دارد.



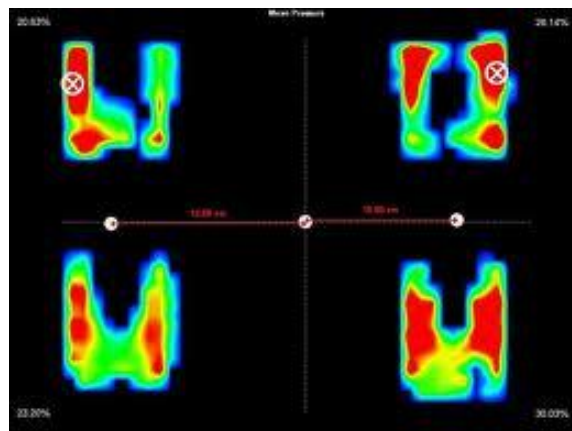
1. همیشه کفش های خود را بعد از اسکی خشک کنید. به این معنی که فوم داخلی آنرا در آورده و فوم و کفش خارجی را جداگانه خشک کنید. برای این کار کفش را بر روی وسایل حرارتی نگذارید. وسایل مخصوص خشک کردن کفش اسکی نیز وجود دارد که از مراکز فروش آن می توان تهیه کرد.



2. تا زمانی که به محل اسکی برسید کفش های خود را گرم نگه دارید. حتی زمانی که از ماشین پیاده می شوید آنها را قبل از به پا کردن در برف رها نکنید. برای رسیدن به محل پا کردن کفش کوتاه ترین راه را انتخاب کنید تا کفش ها گرمای گرفته از ماشین را از دست ندهد و برایتان گرم باقی مانده باشند.



3. هیچ وقت جوراب های اسکی را در راه رسیدن به پیست به پا نکنید. جوراب ها در اثر عرق پا خیس می شوند و در هنگامی که کفش اسکی را به پا می کنید بلافاصله (قبل از گرم شدن پاهای شما در اسکی) تنها سردی برف را به پاهای شما انتقال می دهند. از جوراب های کلفت در کفش اسکی استفاده نکنید. زمانی که به پیست اسکی رسیدید جوراب های خود را عوض کرده و جوراب های اسکی خود را بپوشید. قبل از به پا کردن کفش اسکی از خشک بودن بین انگشتانتان مطمئن شوید.



4. کفش به اندازه بخیرید سردی پا به علت عدم گردش خون کافی در پاها ایجاد می شود. اگر کفش و جوراب مناسب داشته باشید فعالیت های شما در اسکی، پاهای شما را در اسکی گرم نگاه خواهد داشت. اگر کفش های اسکی تنگ و فلکس بالا دارید انتخاب جوراب نازک بهترین گزینه می باشد، چون در این حالت انگشتان، فضایی برای حرکت دارند و گردش خون به راحتی در پا جریان می یابد. بند بالای کفش اسکی را به اندازه کافی محکم کنید. و بند های کفش را در هنگامی غیر از اسکی، باز نگاه دارید. هنگامی که سوار بالابر شدید بند های کفش اسکی را آزاد کنید تا جریان خون به راحتی انجام شود. در دور اول اسکی فقط بند های بالای کفش را محکم کنید. چندین دور به این طریق اسکی کنید. هنگامیکه ساعت های اولیه صبح را گذرانید بند های پایینی کفش را نیز محکم کنید. بسیاری با محکم نگه داشتن بند های اسکی خود، جریان خون در پا را مختل می کنند. به طور متناوب در هنگام ایستادن بند های اسکی را شل کنید تا جریان خود در پاها به حالت اولیه خود باز گردد و انگشتانتان گرم بمانند. از حرکت باز نایستید تا گرم بمانید. با کفش اسکی به مدت طولانی در برف نایستید.