

کفش اسکی

شهریار بیگی

www.beygi.net

در این مقاله به صورت مختصر به کفش اسکی می پردازم. مسلماً تمامی آنچه را که لازم است پیرامون کفش اسکی بدانید در این مقاله جا نگرفته است. بی شک در فرصت های دیگر بیشتر به این موضوع خواهیم پرداخت اما تا آن موقع این مقاله و نکات این مقاله را مورد توجه قرار دهید.



خوب همانطور که در تصویر بالا می بینید انواع مختلف کفش وجود دارد که انتخاب را سخت می کند به ویژه وقتی آگاه می شویم که کفش اسکی مناسب کلید موفقیت در داشتن یک تعادل صحیح بر روی اسکی ها است و به اسکی باز امکان می دهد که به وسیله یک جفت کفش مناسب بالاترین هدایت و کنترل اسکی ها را درست داشته باشد. مسلماً این کفش اسکی است که تمامی حرکات اسکی باز را از پای او به اسکی ها از طریق بندی اسکی منتقل می کند. در زیر به نکاتی پایه ای برای آسان کردن جستجو شما در راه پیدا کردن یک جفت کفش اسکی مناسب اشاره می کنم. آن ها را به کار ببندید. نخست درجه توانایی خود در اسکی را تعیین کنید. آیا مبتدی هستید و می خواهید یادگیری اسکی را شروع کنید. آیا اسکی بازی متوسط هستید و می خواهید کفش دوم خود را بخرید. آیا اسکی باز پیشرفته هستید و می خواهید کفش ویژه ای را برای رشته ای ویژه در اسکی خریداری کنید. به این پرسش صادقانه پاسخ بگویید. پاسخ این پرسش را با گفتن ده سال یا بیست سال است که اسکی می کنم ندهید. چرا که هیچ کسی در دنیا بیست سال اسکی نکرده است مگر جزو قهرمانان رده اول اسکی در دنیا باشد که اگر کل ساعت هایی را که اسکی کرده است بشماریم شاید باز هم به بیست سال کامل اسکی نرسد. منظور من این است که با این مثال این آگاهی را در شما به وجود بیاورم که به مانند خلبان ها ساعت پروازی خود را بشمارید و در این ساعاتی که اسکی کردید صادقانه بگویید که در چه مرحله ای از توانایی در اسکی قرار دارید. اگر هنوز فکر می کنید در مرحله مبتدی، متوسط یا پیشرفته هستید در همان تقسیم بندی و رده به دنبال کفش اسکی باشید و به دنبال رنگ و قیافه کفش هرگز کفش اسکی خود

را خریداری نکنید. از توانایی شما که بگذریم باید تصمیم بگیرید چه کفشی از نظر ساختمان کفش می خواهید در نظر داشته باشید. برای مثال می خواهید که کفش ها برای استفاده شما در تمام کوهستان باشد. یا برای اسکی آزاد همراه با پرش و حرکت در پارک پرش باشد. که خوب طبیعی است در همان سری باید به دنبال کفش بگردید. پس اول درجه توانایی را تعیین و بعد به جستجوی کفش مورد نظر به دنبال مرکز فروشی جدی و با سابقه بگردید که در گفته و عرضه خود صادق و حرفه ای باشند. و اما تقسیم بندی کفش که به سه گروه مبتدی متوسط و پیشرفته تقسیم می شوند. کفش های مبتدیان دارای نرمش بیشتری است. علت آن این است که مبتدیان به کفش اسکی عادت ندارند. فشار زیادی را از پاها به کفش وارد نمی کنند و نیز سریع اسکی نمی کنند که نیروی بالایی را در اسکی به وجود بیاورند که ضرورت داشته باشد که کفش های سخت تری داشته باشند. درجه سختی کفش ها در کفش بیرونی با توجه به درجه سختی کفش ها از مبتدی به پیشرفته سخت تر می شود یعنی برای خم کردن مچ پا و



بردن ساق به جلو در کفش پیشرفته بسیار بیشتر از کفش متوسط و مبتدی نیرو لازم است که این مهم را به اجرا در آوریم پس کفش مبتدی نرم ترین کفش در بین کفش های اسکی برای مصرف کنندگان مبتدی این ورزش است. این کفش ها همانطور که از نام آن پیدا است کفش مبتدیان است و محدوده استفاده از این کفش ها همان شروع تمرین اسکی است که اسکی باز در پیست های سبز و آبی یعنی پیست بسیار آسان و آسان اسکی می کند. و با ارتقای تقاضای او برای رفتن به پیست های مشکل تر مسلماً باید به کفش های متوسط در اسکی نظر کند اما بعضی از اشخاص که وزن بسیار زیاد و قد بسیار بلند دارند حتی اگر مبتدی باشند باید به این نکته توجه کنند که کفش متوسط تهیه کنند یا این که به کفش های که نرمش کمتری دارند اما متعلق به مبتدیان است توجه کنند چرا که بعضی از تولید کنندگان کفش مبتدی با نرمش کمتر برای این گونه افراد پروزن و قد بلند تولید می کنند. کفش متوسط امکان اسکی در پیست های متوسط را ممکن می سازد و به اسکی باز امکان می دهد که در پیست های

مشکل تر به مانند پیست قرمز توانایی اقدام به انجام اجرای پیچ کاروینگ یعنی هدایت لبه ای اسکی ها را در پیست های قرمز داشته باشد. این کفش ها همانطور که از نام آن پیدا است برای اسکی بازان متوسط که پیست قرمز و خارج از پیست آبی را اسکی می کنند و می خواهند گاه سری نیز به پیست بوس که از قوز برفی فرو رفتگی و برآمدگی برخوردار است بزنند، مناسب است. کفش پیشرفته همانطور که از نام آن پیدا است کفشی است پیشرفته و سفت ترین کفش بیرونی را دارا است. این کفش برای اسکی بازان پیشرفته ساخته شده است که با اطمینان و سرعت اسکی می کنند. اسکی بازانی که انواع شیب ها و شرایط کوهستان را اسکی می کنند و نیاز به یک جفت کفش مناسب با توانایی ایشان دارد که این اسکی بازان پیشرفته را در تمامی این مراحل همراهی کند. همانطور که می دانیم کفش اسکی دارای دو قسمت است کفش داخلی و کفش خارجی که کفش خارجی که همانطور که در بالا به آن اشاره کردیم سخت است که سازمان انتقال انرژی و نیرو را از اسکی باز به اسکی ها به وجود می آورد و کفش داخلی که برای نرمی و گرمی و راحتی پاها در درون این کفش سخت قرار دارد. کفش های اسکی دارای چهار ضامن یا بند است که کفش را در ناحیه زیر ساق پا، بالای مچ، پایین مچ و بالا



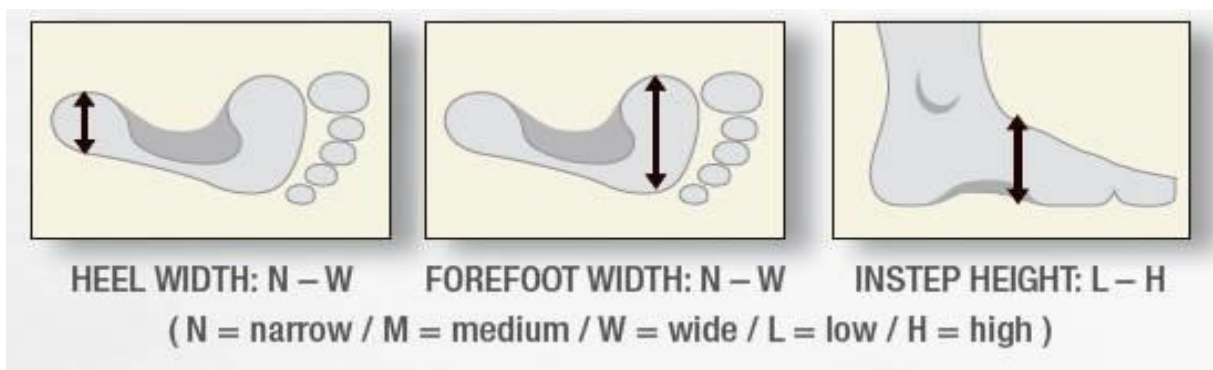
انگشتان محکم می کند. اگر چه کفش های سبک خردسالان می تواند دارای سه بند و دو بند نیز باشد. اما این کفش ها کفش پیشرفته خردسالان نیست و کفش خردسالان مسابقه ای نیز دارای چهار بند به مانند کفش بزرگسالان است. درجه سختی کفش بیرونی به انگلیسی به فلکس معروف است هر چه نرمه این فلکس بیشتر باشد مسلماً کفش سخت تر می شود. اگر چه این فلکس در همه تولید کنندگان یکسان نیست و این تشخیص فلکس لازم را در نزد اسکی بازان سخت می کند. بهترین کار به پا کردن کفش های گوناگون به پای چپ و راست از تولید کنندگان مختلف است که میزان سختی دلخواه را پیدا کرد.

به این موضوع توجه داشته باشید که میزان سختی کفش در هوای سرد بیشتر هم می شود و تنها در فضای گرم مغازه به این مهم فکر نکنید که کفش ها در فضای گرم مغازه گرم و شل شده اند. پس به این موضوع توجه داشته باشید که فلکس یک تولید کننده کفش اسکی در همان سری تولید آن کفش قابل توجه و مقایسه است و نباید جدول یک کارخانه را برای کارخانه دیگر به حساب آورد بلکه می تواند به کلی با یکدیگر تفاوت داشته باشد، فلکس هر کارخانه برای همان کارخانه مناسب دارد. بعضی کارخانه های تولیدکننده کفش، کفش داخلی را مجهز به دستگاه گرم کننده کرده اند که کفش درونی را گرم می کند. این وسیله گرما را نیز می توان در هر کفش در زیر کفی کفش داخلی به وجود آورد.

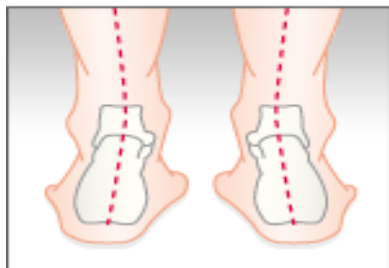


کفش داخلی به چند نوع تقسیم می شوند. نخست کفش با ماده مخصوص به شکل پای اسکی باز در می آورند و می تواند بسیار تنگ و چسبیده به پای اسکی باز باشد از این نوع کفش قهرمانان اسکی و اسکی بازان پیشرفته استفاده می کنند. از این نوع کفش نوع اول کفش نرم تری هم وجود دارد که به وسیله گرما و ماده مخصوصی که به وسیله گرم کردن شبیه به شکل پای اسکی باز می شود استفاده شده است و این کفش را به شکل پای اسکی باز در می آورد این کفش به سختی کفش نوع اول نیست که برای قهرمانان اسکی ساخته شده است و نرمش و راحتی بیشتری دارد. کفش داخلی معمولی هم هست که قابل شکل گیری به صورت دو مدال بالا نیست و کفش معمولی درون کفش اسکی است که تمامی کفش های معمولی اسکی دارای این مدل از کفش داخلی هستند. اما باز گردیم به موضوع کفش خارجی که نکاتی را باید در ادامه به آن اشاره کنم. بعضی از کارخانه ها کفشی تولید می کنند که درجه سختی آن را میتوان تغییر داد که کفش را برای اسکی در موقعیت های گوناگون آماده می سازد اگر چه کفش های جدی و حرفه ای اسکی کفشی همه کاره نیستند. کفش همه کاره معمولاً یک کفش ساده

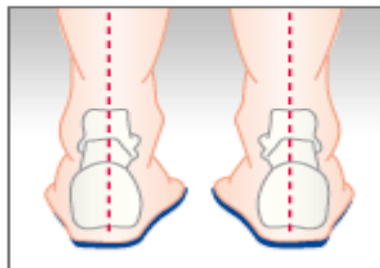
متوسط است. اندازه کفش اسکی معمولاً به وسیله اندازه گیری کفش داخلی مشخص می شود. این سیستم، اندازه گیری اندازه کفش داخلی اسکی را مورد نظر دارد و باید کفی کفش داخلی با پای اسکی باز برای رسیدن به اندازه مناسب اندازه شود. اگرچه این سیستم هم در هر کارخانه و تولید کننده ای می تواند با دیگری تفاوت داشته باشد پس با گفتن تنها سایز کفش شهری خود به دنبال کفش مناسب نباشید. نخست پای خود را اندازه کنید برای این کار پاهای برهنه خود را بر روی دو کاغذ آچار قرار دهید و در حالت 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 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 و پای شما اندازه بزرگتر یا کوچکتر دیگری ندارد که به دنبال آن باشید.



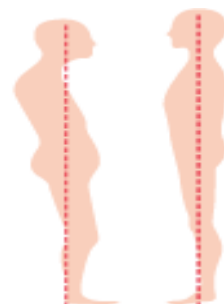
کفش اسکی شما از این اندازه یعنی اندازه پای شما اگر بزرگتر باشد شما را با مشکلی بزرگ در هدایت اسکی ها مواجه خواهد کرد. پس از اندازه کردن صحیح کفش ها به موارد زیر توجه کنید. جوراب کلفت به پا نکنید. کفش اسکی معمولی و چکمه نیست که یک جوراب کلفت در آن به پا کنید. هر چه جوراب نازک تر باشد اگر کفش اندازه باشد هدایت اسکی ها راحت تر می کند. برای خرید کفش بعد از ظهر به مغازه بروید هنگامی که پا در بزرگترین و پهن ترین اندازه روزانه خود قرار دارد. برای اندازه کردن کفش را به پا کنید و بندهای آن را ببندید. پاشنه شما باید در جای خود قرار داشته باشد و پاشنه از جای خود بلند نشود وقتی که به جلو ساق خود را خم می کنید. انگشت پا در جلوی کفش نباید فشرده باشد تا با فشار به دیواره جلوی کفش درد بگیرد. قبل از انتخاب نهایی کفش و خرید آن با کفش در مغازه نیم ساعتی را بگذارید تا اگر پای شما را به درد می آورد یا سفتی آن موجب خواب رفتن پای شما می شود متوجه این نقص بشوید. خواب رفتن پا به واسطه شکل کفش به وجود می آید. همانطور که مدل های کفش ها مختلف است و کارخانه ها و تولید کنندگان نیز گوناگون هستند شکل کفش ها هم می تواند از هم متفاوت باشد برای مثال کفشی می تواند پهن باشد و برای پاهای پهن مناسب باشد در صورتی که کفش های دیگر می توانند باریک باشند و برای پاهای باریک ساخته شده باشد. این مهم از کشوری به کشور دیگر فرق می کند. در هر حال هر نوع کفشی که بخرید باید آن را با پاهایتان تنظیم کنید. اگر زانوهایتان به داخل یا خارج تمایل دارند باید کفش ها را با این مهم هماهنگ کنید. تا ساق کفش ها از انتقال صحیح قدرت به اسکی ها جلوگیری نکنند و در عین حال از این وضع خسته نشوید. کج بودن ساق پا می تواند در عین حال آزادی عمل را از مچ پا گرفته و آن را از انجام عمل باز دارد. پس به یک مرکز فروش حرفه ای مراجعه کنید که این مراکز بتوانند این مهم را برای شما انجام دهند.



Unsupported Feet
tend to roll inward. The arches flatten, stretching the tissue, while bones misalign.



Feet with Powerstep
are comfortably supported, bones correctly aligned and pain prevented.



Powerstep realigns the feet to correct body posture, reducing pelvic tilt and internal rotation of the legs.

کفش به شکل های گوناگون می تواند با پاهای اسکی باز هماهنگ شود. برای مثال به وسیله کفی های مخصوص اگر کف پاهایتان صاف است یا گودی بیش از حد دارد. اگر بالای پای شما برجسته زیادی دارد. اگر قوزک پای شما بزرگ است. اگر ساق پای کلفت دارید. اگر ساق پای نازک دارید. اگر می خواهید که محل پاشنه گودتر باشد یا بالاتر قرار بگیرد. اگر می خواهید که کفش داخلی کمی بزرگ تر باشد در هر صورت هر شکلی که پای اسکی باز باشد می توان کفش را با آن هماهنگ کرد. برای مثال زنان کفش مخصوص به خود را دارند. ساق این کفش ها کوتاهتر از کفش مردان است و این کفش ها با توجه به لگن خاصره زنان که پهن تر است و زانو و ساق آنان را در وضعیتی متفاوت با وضعیت ساق



پای مردان قرار می دهد ساخته شده اند. یا این که شکل پا و پاشنه زنان از مردان کوچک تر و باریک تر است. اما کفش برای همیشه باقی نمی ماند و هر چند سالی یک بار باید کفش ها را عوض کرد و کفش نو خرید که سفتی و کارایی خود را داشته باشد. هم کفش داخلی هم کفش خارجی هر دو می توانند کهنه شوند. اما برای این که عمر کفش را افزایش دهیم با نکاتی چند می توان به این مهم دست یافت. بعد از هر روز اسکی کفش داخلی را از کفش خارجی خارج کنید و بگذارید که در حرارت اتاق گرم و خشک شود. از دستگاه های خشک کننده مخصوص کفش اسکی برای خشک کردن کفش استفاده کنید و هرگز کفش را برای خشک کردن روی بخاری و گرم کننده های اتاق نگذارید. برای نگهداری کفش همیشه بندهای آن را ببندید تا کفش های شما فرم خود را از دست ندهند و به همان فرم اولیه باقی بمانند.