

# ХОЧЕТСЯ ТРЕНИРОВАТЬСЯ НА ПРИРОДЕ?

Тренируйся, где нравится. Парк, поле, проселочная дорога - все это твоя трасса. Качество асфальта значения не имеет. С тормозом и регулятором скорости крутые спуски больше не страшны.



## JENEX V2

made in the USA

## roller skis

Серия лыжероллеров Jenex V2 Aero для бездорожья:

XL 150S skate для конькового хода

XL 150SC combi комбинированная

XL 125RC classic для классического хода

Оптовые поставки: +7 (495) 7787174

Где купить :

Аляска Тел. (926) 176-56-96

[WWW.ALASKA.WEBASYST.NET/SHOP/](http://WWW.ALASKA.WEBASYST.NET/SHOP/)

XSPORT Тел. (495) 506-62-93

[WWW.XSPORT.RU](http://WWW.XSPORT.RU)

Доставка по Москве и России



# Круглое надувательство

Одной из основных проблем летней подготовки лыжников является отсутствие условий для катания лыжероллерах. Специальные трассы в России можно пересчитать по пальцам, качество асфальта наших дорог становится все хуже, и автомобилей все больше. В свое время шоссейные велосипеды были вытеснены с наших дорог плотным потоком автомобилей, и поклонники велоспорта ушли в поля и леса, пересев на появившиеся в конце восьмидесятых горные велосипеды. «Пересядут» ли лыжники на внедорожные лыжероллеры, покажет время, но некоторые уже сменили пыль дорог на шелест леса и стрекотание цикад. В этой статье мы хотим вас познакомить с опытом первопроходцев, или правильнее сказать первопрокатцев. Автор XCSPORT провел испытания на себе.

Текст: Александр Музыка

**К**ататься или кататься, вот в чем вопрос? С такой дилеммой сталкиваются многие поклонники лыжного спорта летом. Вот и для меня этот вопрос встал ребром несколько лет назад.

Ближайшее место, пригодное для катания на обычных асфальтовых роллерах, находится в часе езды от моего дома и представляет собой неосвещенную дорогу со спящими к ближайшей стройке камазами, а мне хотелось иметь возможность кататься осенью после работы на лыжероллерах по периметру большого

и освещенного школьного двора под моими окнами.

Поскольку асфальт школьного двора не ремонтировался со времен «дорогого Леонида Ильича», единственной возможностью передвигаться по нему стали бы внедорожные роллеры с надувными колесами.

Небольшой поиск в Интернете и новенькие американские лыжероллеры Jenex V2 Aero Combi летом 2007 года уже манили на тренировку матовым алюминием.

Немаловажным фактором покупки именно внедорожников явилось и отсутствие в московском регионе лыжероллерных трасс с сильно пересеченным и в то же время безопасным рельефом. Возможности внедорожников позволяли использовать их далеко за пределами школьного двора и шаг за шагом я стал осваивать окрестные поля и леса. С той поры плохой асфальт перестал быть для меня препятствием, в лыжероллерную трассу превратились даже

легендарные Мурановские холмы, в частности, второй холм с подъемом протяженностью 1 км и набором высоты 50 м.

## Что есть на рынке

Среди многообразия лыжероллеров именно лыжероллеры с надувными колесами можно считать по-настоящему внедорожными. Вот почему в этой статье мы не будем рассматривать лыжероллеры на полнотельных колесах, которые, без сомнения, также найдут свое место среди средств летней подготовки лыжников. Только лыжероллеры на надувных колесах откроют для вас настоящую свободу в выборе мест тренировок, позволят полноценно кататься по плотной парковой дорожке, по грунтовой дороге или по дорожному покрытию из крупного щебня.

Ассортимент лыжероллеров с надувными колесами не отличается разнообразием. Первыми на российском рынке появились американские

## ФОТО СЛЕВА: ПОПЕРЕМЕННЫЙ - ДВУХШАЖНЫЙ

Самый классический из всех классических ходов. Именно от его эффективности зависит результат в гонке по сильно пересеченной местности



### ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ КОЛЕСО

Имеется в ассортименте только компании Jenex и ставится на лыжероллеры V2 Combi для лучшего равновесия при передвижении классическим стилем



лыжероллеры V2 Aero от компании Jenex, на которых с успехом много лет тренируются заокеанские и европейские конкуренты нашей сборной. В последние годы к американцам присоединились итальянские производители лыжероллеров, компания Skirollo выпустила модель с надувными колесами «Diabollo».

Мой выбор пал на V2 Aero Combi, поскольку американцы предусмотрели тормоз, регулятор скорости и, что важно, дополнительное съемное колесо для лучшего равновесия

при передвижении классическим стилем.

Сразу хочу отметить, что за три года использования лыжероллеры V2 исправно работали в самых трудных условиях: пыль, грязь, дождь, колдобины, да и мой вес около 80 кг проверились V2 на прочность на каждой тренировке.

### По родной земле

При использовании лыжероллеров с надувными колесами в условиях бездорожья важно соблюдать правило, которое состоит в следующем: чем более неровный и мягкий грунт, тем слабее надо накачивать колеса. На неровных лесных дорожках для лучшей амортизации достаточно давления 42PSI (3 атм), на ровной жесткой поверхности можно накачать и по максимуму до 90 PSI (6,3 атм).

Как следует из курса физики, чем ниже давление и мягче колеса, тем больше сопротивление качению, меньше прокат, труднее тренировка. Поэтому на сильно пересеченной местности на грунте я провожу преимущественно повторные тренировки, например, пять подъемов по 700-

900м во второй Мурановский холм с паузами для отдыха. Такая тренировка в первую очередь направлена на развитие силовой выносливости. Проводить длительные занятия в спокойном режиме сложнее - сильно растет пульс и, соответственно, интенсивность тренировки.

Длительные тренировки лучше проводить на обычных роллерах, чтобы не терять быстроты толчка и навыка проката. Именно сочетание тяжелых силовых тренировок на внедорожниках с относительно легкими на асфальтовых лыжероллерах дает, на мой взгляд, наибольший эффект.

### Асфальтовые наклонности

При использовании внедорожников на асфальте имеет смысл накачивать колеса до максимума. По скорости качения по равнине или на спуске эти роллеры сравнимы с роллерами Elrex Team с четвертым колесом.

На подъемах лыжероллеры с надувными колесами начинают проигрывать жестким колесам. Это происходит, во-первых, потому, что пневматические колеса демпфируют



### ОДНОВРЕМЕННЫЙ БЕСШАЖНЫЙ

Одновременные хода предъявляют повышенные требования к плечевому поясу, здесь внедорожные лыжероллеры станут незаменимым средством развития силовых качеств

### МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

- **Владимир Цыруль, г. Королев, возраст 70 лет, стаж занятий лыжными гонками 50 лет с перерывами:**
- «Три года назад, появилось желание снова выйти на старт ветеранских соревнований и я купил лыжероллеры V2 Combi для летней подготовки. Преимущественно катаюсь по дороге Болшево- Валентиновка. Подъемчики там слабые, но за счет понижителя скорости можно нагру-

зиться довольно сильно. У меня есть и тормоз, который особенно нужен на спусках. За счет него можно безопасно кататься по крутому рельефу, съезжать с любых спусков. Для катания на V2 я использую лыжные ботинки для дуатлона, на них можно кататься и коньком и классикой, что для меня очень удобно. Устал кататься классикой перешел на конек. У меня колеса диаметром 150 мм, на мой взгляд, они лучше

преодолевают неровности, чем колеса 125 мм, за счет большего диаметра, хотя дорожный просвет у них одинаковый. На мой взгляд важным фактором выбора внедорожников является мягкое, пружинистое отталкивание, довольно точно повторяющее толчок лыжи на снегу. Отсутствует ударное воздействие на ноги и позвоночник, характерное для жестких роллеров. Для нас опытных лыжников это очень важно».



### ИТАЛЬЯНСКИЕ SKIROLLO

Также как и V2 используют колеса диаметром 150 мм и для конькового хода имеют аналогичные свойства. Инна Зайцева владеет коньковым стилем в совершенстве



толчок, гасят усилие, прилагаемое к опоре, а во-вторых, потому, что классический стоппер (в простонародье «трещётка») находится в переднем колесе. И хотя такая конструкция не обеспечивает «железного держания», зато позволяет максимально приблизить работу этих роллеров к работе классических лыж.

Характерно, что если вектор толчка имеет неправильное направление или толчок слишком затянут по времени, то роллер «простреливает», как классическая лыжа. Обнаружив это, я взял за правило включать в каждую длительную тренировку

классикой, которую я провожу на роллерах Elrex Team, 10-20 минут передвижения на роллерах V2. Это позволяет выявить все огрехи в технике, приобретенные за счет «железного» держания Elrex.

### Слалом или скоростной спуск

При спуске по грунтовым участкам с момента достижения определенной скорости в силу неровностей поверхности роллеры начинают «рыскать» и появляется вибрация. Поэтому для проведения тренировок по бездорожью крайне желательно приобрести либо ограничитель скорости, либо тормоз. Надо сказать, что V2 единственные в мире лыжероллеры имеющие тормоз, и каждый, кто хоть раз приложился об асфальт, поймет его значение.

Должен признаться, что я не пользуюсь ни ограничителем, ни тормозом, а гашу скорость, периодически сворачивая с дороги в густую траву по краям тропинки, - то есть при спуске у меня получается слалом, что дает дополнительную нагрузку на ноги.

### Классика

Обычные лыжероллеры с жесткими колесами и «трещеткой» в заднем колесе «прощают» значительные ошибки в классической технике, способ-

ствуют формированию затянутого, размазанного толчка и не позволяют отработать точную постановку ноги в фазе скольжения.

На мой взгляд, постоянные тренировки на классических лыжероллерах с «железным» держанием наносят значительный вред классической технике как начинающих лыжников, так и лыжников высшей квалификации.

Следует отметить, что модель Combi, как у Jenex так и у Skirollo имеют довольно узкие колеса шириной 30 мм, поэтому они крайне требовательны к технически правильной постановке ноги в фазе скольжения на одной ноге. Неправильная постановка приводит к «рысканию» и уходу роллера.

Одним из достоинств лыжероллеров с надувными колесами я считаю максимально приближенный к лыжному толчок ногой и формирование правильной техники классического хода при регулярных тренировках.

Схожесть работы лыжероллеров



### МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

- **Борис Заводский, тренер Солнечногорской спортшколы, победитель соревнований в своей возрастной группе:**
- «Лыжероллеры V2 я использую в своей подготовке и подготовке своих учеников уже около 5 лет.
- У нас нет лыжероллерных трасс поблизости, поэтому со специальной лыжной тренировкой были проблемы. Сейчас мы проводим роллерные тренировки на V2 прямо

на лыжной трассе по наиболее ровным грунтовым участкам. Мы работаем и отрезки на подъеме, развивая силовую выносливость, и ходить в лыжероллерные походы по длинным маршрутам на много часов, чередуя асфальтовые участки и грунтовые. Поскольку сопротивление при передвижении по грунту довольно сильное, это дает значительную нагрузку на плечевой пояс. Такого эффекта трудно добиться на

асфальтовых роллерах. Наличие тормоза и регулятора скорости позволяет нам тренироваться в Заовражье где крутой подъем составляет 900 метров с перепадом высот 60 метров и безопасно проходить спуски. Съехать со спуска там на обычных роллерах просто невозможно. Это особенно важно для юных лыжников, ведь не секрет, что дети получают много травм при катании на лыжероллерах».



## ИННА ЗАЙЦЕВА

Сочетает скоростные лыжероллеры SkiWay Flash с внедорожниками Skirollo

на надувных колесах с работой лыж на снегу позволяет сократить время адаптации при начале лыжных тренировок. Специализированная модель V2 для классического хода - трехколесная, то есть имеет одно колесо спереди и два сзади, что делает их более устойчивыми и позволяет использовать на менее ровной местности.

### Конёк

Должен сказать, что почти все тренировки на грунте я провожу классикой. В первую очередь потому, что коньковый ход требует ширины 2 метра, в то время как для классики достаточно и полметра ровной тропинки.

Коньковым ходом можно тренироваться на плохом, старом асфальте, в парках, на закрытых территориях санаториев, где тренировки на жестких лыжероллерах или невозможны, или превращаются в зубодробительную экзекуцию. Да и невысокая скорость передвижения, максимально приближенная к лыжной, позволяет

безопасно объезжать препятствия.

За счет большего сопротивления качению при ходе как коньком, так и классикой, тренировочный эффект может быть достигнут даже на невысокой скорости, а если воспользоваться регулятором скорости и немного «зажать» переднее колесо, то пот градом гарантирован даже на равнине.

Регулятором скорости на V2 можно пользоваться на ходу, снизив скорость на длинном спуске и отпустив колесо на подъеме.

Специальная модель конькового хода от V2 короче и легче классической и комбинированной, поэтому для поклонников конькового стиля лучше приобретать именно специализированный вариант.

### От фитнеса - до

### ОЛИМПИЙСКОЙ ЛЫЖНИ

Внедорожные лыжероллеры с каждым годом завоевывают все больше поклонников среди лыжников-любителей, профессионалов и, даже,

как новый вид фитнеса, заменяющий летом лыжные прогулки. Возможность проводить специальную лыжную работу летом в парке, на полевой тропинке или лыжной трассе трудно переоценить.

Еще несколько лет назад о таких возможностях можно было только мечтать.

И хотя многие профессионалы имеют возможность выезжать на лыжероллерные трассы с хорошим рельефом, внедорожные лыжероллеры найдут применение как еще один, новый, оригинальный инструмент физического совершенствования, как средство, позволяющее сменить нагрузку, придать ей большую силовую направленность с максимальной приближенной к лыжным гонкам структурой движения.

Для любителей спорта внедорожные лыжероллеры могут стать настоящей палочкой-выручалочкой, позволяя разнообразить тренировки, проводя их на природе - подальше от автомобилей и городского шума. **XC**

## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

- **Зайцева Инна, мастер спорта**
- **Чемпионка Европы, бронзовый призер Чемпионата мира по лыжероллерам, неоднократная победительница и призер Этапов Кубка мира по лыжероллерам:**
- В своей подготовке я использую лыжероллеры SkiRollo Diablo в тренировочном процессе уже более
- 3 лет, в основном как лыжероллеры для выполнения тяжелой работы.
- Это не основные мои лыжероллеры,

большую часть времени на тренировках и соревнованиях я провожу на скоростных лыжероллерах SkiWay Flash. Надувные колеса лыжероллеров Skirollo Diablo дают возможность регулировать нагрузку (скорость качения и характер работы) за счет изменения давления в колесе. Для тяжелых тренировок я использую колеса с давлением 3 атм., а для более легких, качаю колеса до 6 атм.

Очень нравится отсутствие вибраций и плавный ход лыжероллеров по дорогам с откровенно плохим покрытием, например, на велотрассе в Крылатском. Это значительно снижает нагрузки на суставы и связки. За три года эксплуатации на этих лыжероллерах пройдено около 1200 км, никаких нареканий или поломок. Очень качественные и надежные лыжероллеры.



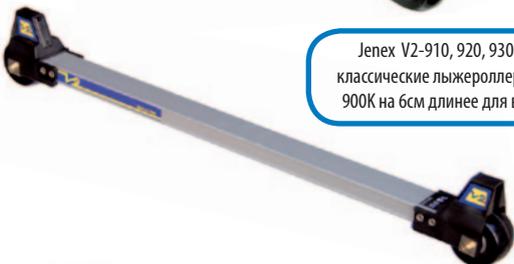
Jenex V2-XL98SL недорогие коньковые лыжероллеры с алюминиевой платформой, колесо 98x24мм. Плавный ход



Jenex V2-XLC-910, 920, 930 (3 скорости) классические лыжероллеры с композитной платформой. Имитация передвижения по снегу



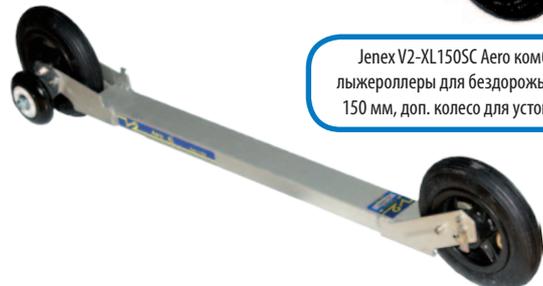
Jenex V2-XL98RS коньковые лыжероллеры с композитной платформой. Имитация передвижения по снегу



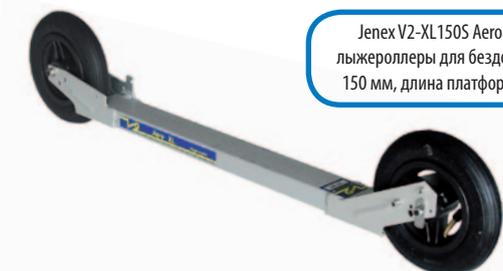
Jenex V2-910, 920, 930 (3 скорости) классические лыжероллеры. Модификация V2-900K на 6см длинее для высоких лыжников



Jenex V2-XL125RC Aero классические лыжероллеры. Переднее стопорное колесо 150 мм, сзади 2 колеса 125 мм для устойчивости



Jenex V2-XL150SC Aero комби, лыжероллеры для бездорожья, надувные колеса 150 мм, доп. колесо для устойчивости



Jenex V2-XL150S Aero коньковые лыжероллеры для бездорожья, надувные колеса 150 мм, длина платформы 625 мм

## Почему JENEX V2?

### Сделано под вас

Американская компания Jenex более 20 лет специализируется на производстве тренировочных лыжероллеров. Десятки моделей для различных поверхностей, стилей, для лыжников любой квалификации. Удлиненные модели для высоких спортсменов.

### Безопасность

Наличие тормоза и регулятора скорости (редуктора) позволяют контролировать скорость на спусках и безопасно проходить любые участки самой трудной трассы.

### Экология

Надувные колеса диаметром 150 мм позволяют проводить тренировки вне переполненных лыжероллерных трасс и опасных автомобильных дорог.

### Развитие техники

Переднее стопорное колесо на «классике» наиболее точно соответствует отталкиванию на лыжах. Композитная платформа пружинит, имитируя передвижение по снегу.

### Редуктор

- предназначен для длительного замедления движения;
- для любой модели лыжероллеров Jenex;
- имеет ступенчатую регулировку.



### Тормоз

- предназначен для экстренного, кратковременного торможения;
- имеются модификации тормоза на все модели лыжероллеров.



### Где купить:

Аляска тел. (926) 176-56-96  
[WWW.ALASKA.WEBASYST.NET/SHOP/XSPORT](http://WWW.ALASKA.WEBASYST.NET/SHOP/XSPORT) тел. (495) 506-62-93  
[WWW.XSPORT.RU](http://WWW.XSPORT.RU)

Доставка по Москве и России  
 Оптовые поставки: +7(495) 778-71-74  
 Эл. адрес: [info@xcSPORT.ru](mailto:info@xcSPORT.ru)

# ХОЧЕТСЯ ТРЕНИРОВАТЬСЯ НА ПРИРОДЕ?

Почувствуй свободу на внедорожных лыжероллерах Jenex V2 Aero. Прокатись по лыжной трассе летом. Используй тормоз и регулируй скорость по своему выбору.



## JENEX V2

made in the USA

## roller skis

Серия лыжероллеров Jenex V2 Aero для бездорожья:  
XL 150S skate для конькового хода  
XL 150SC combi комбинированная  
XL 125RC classic для классического хода

Оптовые поставки: +7 (495) 7787174

Где купить :

Аляска Тел. (926) 176-56-96

[WWW.ALASKA.WEBASYSY.NET/SHOP/](http://WWW.ALASKA.WEBASYSY.NET/SHOP/)

XSPORT Тел. (495) 506-62-93

[WWW.XSPORT.RU](http://WWW.XSPORT.RU)

Доставка по Москве и России