**Повторная обработка, обновление СП лыж.**

Время работы 5-10 минут.

Для обновления СП ( а это приблизительно через 150-250 км тренировок) обычно бывает достаточно 3-4 проходов циклей по всей длине лыжи.

1. Прочно закрепите лыжу в станке для обработки лыж.

2. Возьмите циклю "U", если погодные условия от 0 до -10 С (при новом снеге, а при старом или абразивном до - 12 С), или циклю "-", если t от - 12 С и ниже.

3. Поведите несколько раз циклей по СП лыж так, чтобы выдерживать необходимый угол, начиная со среднего усилия на лыжу, заканчивая лёгким.

4. Закончите обработку СП щёткой HS .

5. Провести щёткой по СП лыжи 3 и более раза не спеша, лёгким движением от носка к пятке по ходу вращения щётки.

6. Охладить лыжи на улице 5-10 минут прежде, чем поставите на снег.