Катание на роликовых коньках – это отличный способ оставаться в форме, весело проводя время.Чтобы встать на ролики, не нужна специальная подготовка и спортивное прошлое. Тем более, освоить этот снаряд можно в любом возрасте.

Немного истории

Первые упоминания о чем-то, похожем на роликовые коньки, датируются тремя тысячами лет до нашей эры. Однако ролик, встроенный в конек, появился в Скандинавии и Северной Европе значительно позже.К началу 17 века катание на коньках было популярным способом передвижения по замерзшим голландским каналам. Именно там впервые начали применять примитивные формы роликов, прикрепленных к деревянным платформам. Такие приспособления позволяли кататься и в теплую погоду – правда, уже по суше.
Впервые роликовые коньки, напоминающие современные, появились в Лондоне в 1760-х годах. С тех пор развитие спортивного катания на роликовых коньках было тесно связано с совершенствованием технологии самого конька.

Всем ли подходят экстремальные виды спорта? Как правильно начать заниматься, чтобы избежать травм и разочарований? На вопросы читателей портала ответил Константин Лядов, директор Лечебно-реабилитационного центра Минздрава России.

Есть ли ограничения?

Не стоит забывать, что катание на роликах, как и любая физическая активность , имеет свои ограничения.
Если вы страдаете
артритом
, болезнями сердца, нарушениями работы органов дыхания и другими хроническими заболеваниями, перед покупкой роликовых коньков необходимо проконсультироваться с профильным специалистом.

Только ли фитнес?

Час катания на роликовых коньках позволяет потерять**до 500 ккал**. Однако такой вид фитнеса не только помогает в снижении веса, но и отлично борется со стрессом. Аэробные нагрузки во время катания сочетаются с психологическим расслаблением. Ведь оттачивание навыков катания проходит на фоне созерцания пейзажей или разговора в приятной компании.

Протестируйте себя

Вы легко сохраняете баланс, стоя на одной ноге? Это признак развитого вестибулярного аппарата и хорошей координации движения. Такие навыки позволят вам встать на ролики без затруднений.У вас наблюдаются проблемы с равновесием? Рекомендуем начать регулярно выполнять упра
жнения для координации движений
прежде, чем купить ролики.
Вы можете встать из положения сидя на полу без посторонней помощи? Значит, вы достаточно физически сильны, чтобы освоить роликовые коньки. В противном случае вам стоит потренировать мышцы ног и рук.

Что купить?

Моделей роликовых коньков существует огромное количество – описывать все возможные варианты бесполезно. Задайте интересующие вас вопросы консультанту в специализированном отделе спортивного магазина, чтобы подобрать свои первые ролики.Не покупайте ролики на рынках, в магазинах «распродаж» и прочих местах, где не могут дать гарантию на товар. Кроме самих коньков, вам потребуется**защитное снаряжение**
. Полный комплект состоит из четырех основных частей –
шлема
, наколенников, налокотников и защиты для запястья и ладони.
Запомните, если на ролики впервые встает ребенок, все приспособления для защиты должны быть надеты раньше коньков. Это поможет
избежать детских травм
.

Зачем нужна защита?

Даже если удары головой происходят не слишком часто, шлем защитит ваше здоровье не только при падениях, но и при столкновении с неподвижными препятствиями.Защита запястий и ладоней убережет от травм при попытке «поймать» себя при потере равновесия. А наколенники и налокотники – гарантия того, что вы не обзаведетесь живописными ссадинами при контакте с асфальтом.

Современные дети пропадают у мониторов и очень мало двигаются. Прочтите о том, почему физическая активность для школьников необходима, и узнайте, как помочь ребенку.

Где учиться и кататься?

Обучение катанию на роликах требует безопасного пространства с ровной поверхностью и без большого количества препятствий. Подойдет пустая автостоянка, теннисный корт с твердым покрытием или даже тротуар с примыкающим газоном – для безопасного падения.Начинающим роллерам стоит избегать катания в парках и вблизи с оживленными автострадами до тех пор, пока они не научатся останавливаться и маневрировать на коньках без затруднений.

Основные правила безопасности

- Не катайтесь на роликах в темноте. Если вы перемещаетесь на коньках по городу в сумерках, обязательно наденьте светоотражающую одежду.
- Избегайте неровных дорог и пустырей со строительным мусором.
- Не заезжайте на роликах в транспорт, магазины и на оживленные пешеходные улицы.
- Новичкам лучше начинать катание в компании опытных роллеров.
- Избегайте прослушивания музыки через наушники. Вы можете не услышать автомобильный сигнал или предупреждающие крики других людей.

Самое важное

Катание на роликах позволяет не только потратить лишние калории, но и справиться со стрессом. Обязательно приобретите защитное снаряжение и начинайте кататься вдали от оживленных автомобильных и переходных трасс.

*Сайт "Здоровая Россия" .*