



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

[упражнения 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 **защитно**

е 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.

- 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.

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".