Водоемы уже замерзли, в парках и скверах залили дорожки. Самое время вспомнить об одном из самых доступных и распространенных видов зимнего досуга на свежем воздухе — катании на коньках. **Чем полезно?** Как только вы встали на коньки, немедленно начинаете давать мышцам нагрузку. Ведь даже попытка удержать равновесие – это тренировка почти **для всех групп мышц**. Кроме того, активное движение «коньковым шагом» на свежем воздухе – это практически пробежка трусцой и хорошая кардиотренировка, только гораздо веселее и насыщеннее.

Как бы то ни было, даже за час попыток собрать ноги и руки в кучу вы потратите от трети до четверти калорий, которые обычно получаете с едой в течение дня.

Для кого?

На коньках кататься могут все – вне зависимости от веса, роста и возраста. **Ограничения**: заболевания опорно-двигательного аппарата, ограничивающие подвижность, и недавно перенесенные травмы позвоночника или головы. Впрочем, эти правила действуют для каждого вида любительского спорта.

Как только ваш малыш научится ходить, бегать и не падать на скользком, можно выбирать ему коньки и отправляться **всей семьей** на ледовую дорожку.

Если в выходные дни «нечем заняться», наливайте в термос горячий чай и **обзванивайте друзей**. У вас есть шанс провести выходные активно и в хорошей компании.

Какими бывают коньки?

Основных типов коньков, которые вы можете найти в магазинах, четыре.
Конькобежные
коньки с длинными лезвиями предназначены исключительно для соревнований конькобежцев и специалистов по шорт-треку, и нас не интересуют совсем.

Остальные три типа:
прогулочные
(просто покататься на катке — «для чайников»), коньки для
фигурного катания
и
хоккейные
коньки.

Если вы не планируете интенсивно заниматься фигурным катанием (даже на обычном катке) или играть в хоккей (даже с ребятами из своего двора) — покупайте прогулочные. Стоят они дешевле, а особых преимуществ на катке вам «навороченные» коньки не дадут.

Как подобрать коньки по ноге?

Ботинки коньков редко как следует утеплены, потому в магазин с собой захватите
шерстяные носки
, которые вы станете надевать на каток, и меряйте коньки именно на них.

Размер коньков выбирайте так, чтобы даже с шерстяным носком пальцы ноги
свободно шевелились
, но стопа не болталась в ботинке. Если вы покупаете коньки малышам, старайтесь не брать их «на вырост». Слишком большой ботинок неправильно зафиксирует стопу, а это грозит ребенку травмой.

Проверьте, как ботинок конька фиксирует голеностоп. Чтобы избежать вывихов и растяжений, лучше всего выбирать ботинки
с жестким «стаканом»
в области щиколотки.

Но если вы выбираете настоящие
«фигурные» коньки
, в которых планируется исполнение сложных элементов, например, приседаний, обратите внимание на то, чтобы «стакан» щиколотку фиксировал, но давал ей сгибаться при подъеме стопы вверх.

Выбирая
хоккейные коньки
, не забывайте, что профессиональные модели могут быть сделаны из материалов, не рассчитанных на сильные морозы— профи все-таки играют в зале. Кроме того, коньки для вратарей, форвардов и защитников немного различаются.

Техника безопасности.

Если вы приобрели новые коньки – проверьте, заточены ли они. Перед первым выходом на лед их надо обязательно
наточить
.

Если берете коньки в прокате, проверьте, выдают ли вместе с ними одноразовые носки. Если нет – придется обзаводиться своими или все-таки покупать личную пару коньков. Лечение ног от
грибка
, передающегося через обувь, выйдет дороже.

На каток одевайтесь так, чтобы одежда не стесняла движения и не вызывала
перегрева
,
особенно у малышей
. Экипировка
для лыжных прогулок
вполне подойдет.

Поскольку вы одеты легче, чем обычно, старайтесь не сидеть на лавочке и не висеть на бортике катка. Так вы очень
быстро замерзнете
. Если устали – одевайтесь и идите домой, либо воспользуйтесь толстым пледом или дополнительной курткой во время отдыха.

Откажитесь от алкоголя
во время катания на коньках. Баночные коктейли вас точно не согреют, а более крепкие напитки снизят скорость реакции и увеличит риск травмы. После чего недолго и замерзнуть, ведь
сосудорасширяющее действие спиртного
очень быстро проходит.

О чем надо помнить.

Коньки – это один из самых удобных и веселых способов потратить калории на воздухе зимой. Для любительского катания лучше выбрать недорогие прогулочные коньки. Но они обязательно должны подходить по размеру и фиксировать щиколотку.

На каток не надо брать спиртное и шубу. А вот горячий чай и плед помогут согреться во время отдыха.

* * *

Сайт Здоровая Россия.