



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 выбрать 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 вызвала

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 увеличат 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.*