Автор: Administrator
23.06.2011 20:26 - Обновлено 23.06.2011 20:32



Тем, кто зимой любит ходить на каток, катание на роликовых коньках в теплое время года даст не только возможность испытать в мышцах любимые ощущения, но и дополнительные тренировки, а тем, кто ищет физических нагрузок, позволит разнообразить, например, бег вокруг дома и обеспечит экстремальные развлечения. Таким образом, причин кататься немало, поэтому в первую очередь нужно правильно выбрать роликовые коньки.

Относительно любых коньков необходимо сразу отказаться от всех моделей с пластиковыми подшипниками или подшипниками скольжения! Следует выбирать ролики с закрытыми подшипниками качения из металла и с максимальным диаметром. Диаметр самого ролика тоже должен быть как можно больший, так как он почти не изнашивает подшипники и на таких роликах не заметны неровности покрытия.

Таким образом, следует выбирать модели с 4-мя роликами, проверив при этом качество вращения каждого из них: недопустимы прерывистое вращение, скрипы, биение в осях.

Выбрав подходящие коньки, нужно надеть их и полностью зашнуровать. Продавец должен показать все шнурочки, карабинчики, застежки, и объяснить их назначение.

Затем нужно встать на коньки, поставить ноги на ширину плеч и немного согнуть колени, перенеся немного вперед вес тела. Если нога в коньке не позволила это и попа «отклячилась», то эта модель ботинка плохая, и при катании вы будете постоянно падать назад.