Автор: Administrator
13.03.2012 00:00



Выступления фигуристов или конькобежцев практически у каждого наблюдающего за ними вызывают желание хотя бы раз пережить такое же ощущение полета и свободы. Пусть даже не где-то во дворце спорта или на беговой дорожке, а всего лишь на вечернем городском катке, под светом электрических гирлянд. А ведь такое желание довольно легко выполнимо, и осуществить его можно, не откладывая в долгий ящик. С этим видом спорта можно познакомиться даже в зрелом возрасте, если, конечно, позволяет физическое состояние.

Положительные моменты налицо: при катании на коньках вырабатывается правильная осанка, повышается стабильность вестибулярного аппарата, развивается ритмичность движений и их выразительность. Начинать следует с правильного выбора коньков. Несмотря на то, что существует несколько различных типов конька: фигурный, беговой, хоккейный и детский, для обычного катания нужны только фигурные коньки. Они, в свою очередь, разделяются на три типа: профессиональные, полупрофессиональные, любительские. Они отличаются друг от друга и по качеству, и по стоимости.

Подошва ботинок у качественных должна быть обязательно только кожаной и довольно жесткой, чтобы отлично «держала» ногу. Конечно, лучше, чтобы кожа у них была натуральная. Также желательно наличие быстросохнущей стельки внутри и «дутого» языка со специальной выемкой, который будет повторять форму ноги, чтобы при катании он не сбивался набок. Кроме того, должны быть специальные подушечки, которые создают поддержку для пятки и защищают лодыжку от повреждений. А если вставить анатомические стельки, которые полностью повторяют форму стопы, то коньки «сядут» идеально. Кожа ботинок должна быть плотной, но довольно мягкой, язычок ботинка по краям должен быть хорошо прошит, а отверстия для шнурков – широко расставлены.