

Как выбрать коньки и лыжи для ребенка



Пришла зима! Время сказочное и веселое.

Считается, что лето даёт большой простор для спорта и развлечений, но это вовсе не так! Зима полна забавами и развлечениями. Наряду с новыми видами спорта, вновь в моду вошли катание на коньках и лыжах.

Как правило, родители считают, что в 2-3 года заниматься этим еще рано. Действительно, подходящий для более-менее эффективного обучения возраст наступает около 5 лет. Однако если вы сами не мыслите выходных без лыжной прогулки или похода на каток, то "поставить" малыша на лыжи или коньки вполне реально.

Как же правильно выбрать коньки и лыжи? Давайте разберемся вместе.

Как правильно выбрать коньки!

Катание на коньках – полезное зимнее развлечение, с которым можно познакомить ребенка. Коньки потребуют от детей умения и смелости, ведь падать скорее всего они будут на них часто. Зато освоив основные азы конькового мастерства они с удовольствием будут резать лёд.

Что же предлагают производители самым маленьким начинающим фигуристам, хоккеистам и конькобежцам?

Двухполосные коньки

Самый оптимальный вариант для начинающих: двухполосные коньки с креплениями на обуви. На них легко устоять на льду, а значит, ребенок будет меньше бояться и быстрее начнет делать первые успехи. Очень удобно брать их с собой на прогулку. Они легкие и не занимают много места. Как правило, такие коньки регулируются по размеру, для чего нужно передвинуть пяточную часть конька, установив её на нужном расстоянии от мысочной.

Фигурные коньки

Фигурные коньки состоят из ботинка и лезвия, которое крепится к ботинку шурупами. **Чтобы избежать лишних травм, не экономьте и не берите коньки «на вырост».** Их рекомендуется покупать максимум на 1 размер больше ноги. Коньки предпочтительно должны быть изготовлены их кожи. Обратите внимание на лезвие: чем оно длиннее, тем меньше будет маневренность ребенка на льду. Матовый блеск - признак хорошего лезвия, такие коньки не понадобятся часто затачивать и скольжение у них очень хорошее.

Хоккейные коньки

Задача таких коньков не только хорошо скользить, но и защищать ногу от травм и ударов шайбой.



Хоккейные коньки, как правило, нужно покупать на 1 размер больше размера обычной обуви. Лезвие по длине должно совпадать с ботинком.

Как правильно подобрать коньки:

Примерять коньки лучше всего на теплые носки, в которых ребенок потом будет кататься.

Наденьте расшнурованный ботинок на ногу. Нога должна плотно сесть, упираясь в заднюю часть ботинка. Зафиксируйте ногу шнуровкой. Теперь поставьте ребенка и посмотрите, ровно ли

он стоит. В хорошо подобранном ботинке пятка зафиксирована, и ноги не выворачиваются наружу.

Не забывайте о безопасности начинающих фигуристов. Купите комплект защиты (наколенники, налокотники и шлем).

Как правильно выбрать лыжи

Мало что может сравниться с воскресной прогулкой по заснеженному лесу на лыжах. А ведь лыжи – это не только приятное времяпровождение, но и хороший фитнес, способный улучшить работу сердца, привести в тонус фигуру.

Как правильно подобрать лыжи:

Со взрослыми все просто, лыжи и лыжные палки подбираются соответственно росту. Длина лыж должна соответствовать высоте человека с вытянутой вверх рукой, лыжные палки должны доходить до подмышек того, кому подбираются палки. Новичкам рекомендуется выбирать лыжи на 5-10 см меньше.

А вот детям по такой схеме подобрать невозможно. Для того чтобы ребенок мог правильно научиться кататься – масса его тело должна быть такой, чтобы он смог прогнуть лыжу, касаясь снега средней ее частью. Иначе лыжи будут зарываться в снег. Для правильного подбора лыж воспользуйтесь нашей таблицей:



Вес ребенка	Рекомендуемая длина лыж
Меньше 20 кг	70 см
20-30 кг	90 см
30-40 кг	100 см

Для детей весом более 40 кг можно подбирать лыжи по росту, как и для взрослых.

При выборе лыжных ботинок или коньков не забывайте давно известный факт, что большинство травм дети получают из-за банального желания родителей сэкономить и купить лыжные ботинки или коньки «на вырост». Допускается запас не больше чем на 1 размер. Берегите себя и своих детей!

Не следует пугаться, если после лыжной прогулки или катания на коньках ребёнок жалуется на боли в ногах. Это может быть результатом непривычной мышечной нагрузки, чрезмерной продолжительности прогулки. Однако если жалобы регулярно повторяются, необходимо проконсультироваться с врачом: нет ли у ребёнка плоскостопия.

Используйте этот благоприятный возраст, чтобы привить малышу любовь к лыжам и конькам, и ваши усилия будут вознаграждены здоровьем и отличным настроением ребенка.

