



Чек-лист: как научиться ездить на роликовых коньках?

В этом нет ничего сложного, на самом деле. Если же вы уже умеете кататься на коньках обычных, так тогда вообще запросто. Наш небольшой чек-лист вам в тему.

1. Предварительная подготовка

1.1 Купите подходящие ролики

В зависимости от того, как вы хотите кататься и для чего, вам стоит выбрать одни из (условно) четырех вариантов конструкции роликов: универсальные, беговые, спортивные, уличные. В принципе, разницы большой нет, но начинающим лучше выбирать универсальные, или уличные.

1.2 Подберите подходящую одежду

Травмироваться при падении можно в любом месте тела. Но, все-таки, достаточно закрытая одежда обезопасит вас в определенной степени от ссадин. Она должна быть легкой и свободной. Отлично подойдет спортивный костюм.

1.3 Купите себе защиту

Не смешно, если вы собираетесь учиться без тех же наколенников, защиты локтей и шлема. Суставы вообще достаточно хрупки, а голову можно всю жизнь лечить и не вылечить.

1.4 Выберите подходящее место

Улица, придомовые территории, тротуары и дворы - ребенку еще можно в таких условиях делать первые попытки, а взрослый будет смотреться глупо. Так что, для взрослого лучшим вариантом был бы парк, какая-то совершенно пешеходная рекреационная зона...

1.5 Выберите подходящее покрытие

Не брусчатку и не плитку. На них даже опытному человеку кататься - никакого удовольствия. В наших условиях, идеальное покрытие, это асфальтовое. Причем, выбирайте асфальт новый, мягкий, в меру упругий, без трещин, ям и проколов полотна.

2. Начало практики

2.1 Оденьте шерстяной носок

Ботинки у коньков с прокладками и достаточно мягкие внутри. Но, они суть жесткая конструкция для ноги, так что непременно будут места, в которых вы достаточно скоро ощутите дискомфорт. Где-то начнет давить, где-то натирать, где-то щемить... Шерстяной носок поможет.

2.2 Зафиксируйте ботинки крепко

Ботинки с роликами у вас должны очень крепко и прочно сидеть на ноге, на щиколотках. Не должно быть практически никакого люфта. Это не только вопрос нормального катания, но и безопасности. Элементарно просто подвернуть ступню в щиколотке, ведь она теперь не всей своей плоскостью опирается о землю.

2.3 Проверьте свои пятки

Пятки ваших ног должны быть плотно зафиксированы в ботинках. У носков же, может быть свободное пространство. Это правильно и это в норме.

2.4 Пойдите на роликах

Попробуйте просто стоять не двигаясь, проверить свои ощущения баланса. Потом попробуйте равновесие на одной ноге, полностью приподняв другую. И так несколько раз, поочередно.

2.5 Походите по траве

Также походите по газону, как ходят конькобежцы, когда одевают на лезвия защиту и пробираются в раздевалку. На траве вы катиться не будете. Проверьте свои ощущения, как вы воспринимаете эти "штуки" на ногах при шаге.

2.6 Делайте скользкие движения

Идеально, если вас кто-то придерживает, или сами придерживайтесь за какой-нибудь поручень, ограждение. Поводите ногами, как ножницами, прикиньте, как быстро у вас

движение переходить в качение.

2.7 Ходите лыжным шагом

Вспомните все, что на уроках физкультуры слегка воодушевленный по жизни физрук вам рассказывал, как правильно ходить на обычных зимних лыжах бежках.левой, правой, левой, правой... Именно так и начинайте. Коньковый шаг, повторяем, пока не для вас...

2.8 Делайте маленькие движения

Это относится о всему, что сказано выше и что говорится про начало движения на роликах вообще. Ваши шаги должны быть маленькие, движения коротенькие, а усилия - "в полсилы".

2.9 Двигайтесь на одной ноге

Это такое же упражнение на баланс, как и в самом начале, когда вы просто проверяли свое равновесие. Слегка оттолкнувшись одной ногой, попробуйте хотя бы метр - другой проехать на одном ролике, как на одном коньке. Не забудьте склониться и согнуть слегка ноги.

2.10 Ощутите центр тяжести в движении

Вам надо для себя понять, где теперь находится ваш центр тяжести, когда вы на роликах двигаетесь. Вы это знаете для себя, как пешехода, но на роликовых коньках все по другому.

2.11 Делайте любые движения

Подсматривайте за другими и пытайтесь повторять те же движения, что делают они на своих роликах. Или вспоминайте, как вы со стороны что наблюдали, если вы сейчас в парке, а вокруг никого другого нет. Не бойтесь падать. Это неизбежно. Для того и защиту куили.

3. Некоторые советы

3.1 Держите ноги полусогнутыми

Когда учитесь и пока не научитесь, не старайтесь выглядеть "с достоинством". Вы тогда будете смотреться действительно крайне глупо со стороны. Будьте тем, кем вы есть в текущем моменте - неумехой. Ноги полусогнуты, спина чуть согнута... Медленно двигайтесь с готовностью сразу упасть...

3.2 Держите расстояние ног

Если вы в обычной обуви не косолапите, то и в роликах у вас носки будут смотреть в разные стороны. И... разъезжаться в разные стороны при движении. Контролируйте это! Не позволяйте ногам разъезжаться.

3.3 Освойте обязательно тормоз

Практически у всех моделях роликов есть сзади тормозная колодка. Научитесь ею пользоваться, притормаживать об асфальт.

4. Повторенье - мать ученья

4.1 Повторяйте все, как упражнения

Первые несколько раз, как вы будете выдвигаться в парк (или куда еще) и учиться, вы все повторяйте с самого начала: трава, походить, постоять, баланс, слегка подвигаться... У вас должно выработаться то, что специалисты называют "мышечная память". Автоматическая реакция тела на ощущения и действия.

4.2 Не будьте беспечны

Даже, когда вы уже будете действовать на роликах полностью "на автомате", все равно не теряйте осторожность. Вы двигаетесь на скорости. Любое падение травмоопасно для вас. И еще... Вокруг могут быть пешеходы. Вы для них теперь объект повышенной опасности. Не забывайте про это. Удачи!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убраться?