



Зима – время кататься на коньках. Катание на коньках развивает общую подвижность, улучшает кровообращение, осанку, помогает контролировать вес. Способствует развитию координации, при этом движение под музыку помогает самовыражению и развитию чувства ритма.

Подсчитано, что за полчаса на катке можно сжечь 200 калорий.

Конькам все возрасты покорны, катаются все – от мала до велика. Любой человек может вполне прилично кататься уже после одного занятия с инструктором или с более опытным товарищем.

Коньки можно взять напрокат. Необходимо следить, чтобы они были хорошо наточены. Одежда должна быть удобной и тёплой: свитер, брюки, перчатки, шапка, шарф.

С особой осторожностью следует кататься на коньках на замёрзших прудах, реках и озёрах. Есть риск провалиться под лёд и оказаться в холодной воде.

Лучший вариант – катки для массового катания, где есть раздевалка, прокат коньков, музыка и предусмотрено всё необходимое.

На заметку: [«Велосипед ВМХ»](#), [«Джукари! Полетаем?»](#), [«Бокинг»](#)

{comments on}