Как выбрать коньки для дошкольника?

Если у ребенка есть особенность постановки стопы, вальгус или х-образные ноги, значит у него передний наклон таза — повышен тонус по внутренней поверхности мышц голени и бедра и внутренней поверхности свода стопы, а это будет мешать ему двигаться на коньках.

Из-за маленькой площади опоры, всего 2-3 мм, у ребенка на льду включается много механизмов, которые обеспечивают его баланс когда есть проблемы со стопами — с балансом тоже проблемы — привет падения и травмы.

!!!!!Важно подобрать коньки правильно.

В прокате это сложно сделать. Вы не знаете, как они эксплуатировались, и кто до этого в них катался. Часто в таких коньках голенище становится мягким и плохо фиксирует голеностоп — ребенку сложно найти баланс и он начинает заваливать ноги вовнутрь, чтобы удержать равновесие.

Это недопустимо и влияет на:

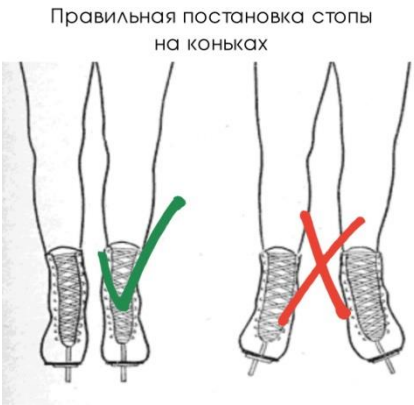
!перерастяжение связочного аппарата

!голеностопного сустава

!состояние связок коленного сустава

!тонус по задней поверхности ноги

!и ягодичных мышц



Ноги нужно ставить ровно!

- одинаково включаются мышцы ног по задней по боковой и передней поверхности;
- правильно включается ягодичная мышца;
-нет компенсаторных реакций со стороны мышечной системы, таза и спины.

С вальгусом уместно использовать в коньках индивидуальные ортостельки, потому что подошва плоская и жесткая, и краткосрочная компенсация нагрузки здесь имеет место быть.

Время катания для ребенка, который только начинает становится на лед — 20-30 минут.

Если больше — он устанет, вынужденно будет менять позу, подстраиваясь под особенности ботинка в коньке.

Через 20 минут нужно снять ботинки, чтобы нормализовать тонус.

Соблюдайте эти простые рекомендации и коньки будут не только в удовольствие, но и на пользу!