

# Чтобы твердо стоять на восьми колесах

## АСФАЛЬТОВАЯ СИМФОНИЯ

Прошедшую субботу во Фрунзенском районе ярославские роллеры открывали сезон 2007 года. По такому случаю провели конкурсы и соревнования. На стоянке у торгового центра были организованы площадки со всем необходимым оборудованием для разных стилей катания.

— У нас в городе роллеров за последние годы не считают, гоняют отовсюду, а специальных площадок вообще нет, — посетовал Сергей, один из участников мероприятия. — Я вот на роликах с шести лет стою, последние полтора года катался стилем слалом: это скоростная езда на дорожке между конусами с исполнением различных трюков и элементов. Но мне не хватает экстрима, а душа его требует! Так что последнюю неделю катаюсь агрессивным стилем.

— В нашем городе массовое катание появилось всего два года назад, — подхватил тему Александр Андреевич. — Сейчас это очень модно среди молодежи. В погоне за скоростью не пугают ни ссадины, ни ушибы. Не знаю, как обстоят дела у серьезных катальщиков, а у меня серьезных травм не было. Если катаешься с защитой, их и не должно быть. Мероприятие было организовано с привлечением спонсоров — самими роллерами.

— У нас в планах создание Ярославской Областной Федерации роллер-спорта, — рассказывает организатор соревнований Евгений Парфеньев (о котором ранее писал «СК»). — Но необходима помощь. Обычно ярославские роллеры собираются на набережной или на Советской площади, а также у стадиона «Спартак-Ковчег». Чтобы отработать навыки агрессив, необходимы различные препятствия. Пока нет необходимого оборудования, приходится пользоваться подручными средствами: в основном, конечно, перилами лестниц. Сейчас за Волгой строится площадка для катания, но она, к сожалению, открытая, а нам нужно крытое помещение с подогревом, чтобы и зимой можно было кататься. В конце концов, роллер-спорт уже стал практически равноправным видом спорта среди других состязаний. Во всем мире проводятся туры и соревнования. Это всегда хорошо — собрать людей по интересам вместе. Вот сегодня, например, к нам приехали единомышленники из Москвы, Иванова и Костромы.

К сожалению, наши роллеры не располагают такими условиями, как например, Москва и Питер. Но сегодня эта субкультура стремительно растет, и спрос, как известно, рождает предложение. Сейчас различные спортивные магазины предлагают такое разнообразие роликовых

коньков и спецснаряжения, что начинающему роллеру в пору растеряться.

## ЧТОБЫ ПЕРВЫЙ БЛИН НЕ ВЫШЕЛ КОМОМ

Спортивный инвентарь — продукция технологичная. Созданием моделей «правильных» роликовых коньков в серьезных компаниях занимается не один десяток специалистов самых разных профилей — анатомия, эргономика, материаловедение, промышленный дизайн. Не стоит покупать на рынке недорогие цветастые ролики с надеждой сначала попробовать покататься, а если понравится — покупать что-то подороже. Ведь на деле вас будут ждать неудобный, ненадежный ботинок, хрупкие комплектующие из наидешевейших материалов, что-то постоянно будет отваливаться, скрипеть и греметь.

Все известные производители выпускают много моделей роликов, стараясь угодить на любой вкус и кошелек. Если вам говорят, что ролики фирмы отлично сидят на ноге, не верьте! У вас — другие ноги. Особенные! И вам они дороже, чем ноги автора такого высказывания. Поэтому только посмотрев и померив максимально возможное количество роликов разных производителей (пока хватит терпения мерить), вы найдете свои.

Если ботинок выполнен из литой пластмассы и к нему прикреплена низкая рама с маленькими колесами, это — ролики агрессивные. Из их объективных недостатков для новичков можно назвать отсутствие вентиляции и неудобство передвижения по неровному асфальту. В любом случае они не годятся для начинающих. Даже если вы планируете в будущем заняться агрессивным катанием (а это подразумевает сложный трюковый стиль с выполнением прыжков с трамплинов, скольжения по перилам, съезда на полной скорости по ступенькам лестниц и многое другое), то первые шаги лучше делать на обычных роликах начального уровня.

Коньки, на которых по пять колес, что позволяет развивать максимально возможную скорость, предназначены для тех, кто уже владеет техникой скоростного катания. Недостатки для новичков очевидны: длинная рама снижает управляемость, бо-



Фото Алексея ИВАНОВА.

ковая поддержка ноги в гоночном ботинке недостаточна или отсутствует. Да и стоят они в районе 10 тыс. рублей.

Если ролики похожи на хоккейные ледовые коньки, только вместо лезвий колеса, не пугайтесь. Это и есть роликовые коньки для хоккея. Они рассчитаны на спортсменов с хорошо тренированным сильным голеностопным суставом, всегда исключительно скоростные, с очень короткой жесткой рамой и специальной «хоккейной» постановкой колес (две передние оси располагаются на 4 мм ниже двух задних).

Помимо перечисленных «ролик» не для всех», существуют модели, выглядящие вполне обычно, но рассчитанные на тех, кто имеет опыт спортивного катания. Это так называемые тренировочные модели, заточенные специально под быструю езду. Чем это грозит? Частыми падениями, прежде чем научиться держать равновесие и тормозить.

Распознать такие ролики сложно и остается уповать лишь на совесть продавца, который не предложит вам более «продвинутые» модели, многочисленные синяки от катания на которых будут заживать еще долго. Ориентироваться поможет и цена: тренировочные модели всегда существенно дороже моделей начального уровня.

## БОТИНОК, РАМА, КОЛЕСО...

Теперь, если вы все еще мечтаете уверенно встать обеими ногами на 8 колес, обратите внимание на ролики самого популярного и потому наиболее

многочисленного семейства фитнес, предназначенного для активного отдыха. Но и в них следует хорошенько разобраться.

На сегодняшний день подавляющее большинство фитнес-роликов всех производителей имеют мягкий ботинок. Его преимущество в комфортном облегающем, хорошей вентиляции и легкости. Недостатки: теоретически более низкая прочность при падениях и ударах, тенденция к деформации при сильных боковых нагрузках.

Присмотритесь к рамам, они бывают металлические и пластиковые.

Первые делают из жестких и легких алюминиевых и магниевых сплавов. Они лучше передают толчковое усилие, то есть на них проще разогнаться и поддерживать скорость. С другой стороны, металл отчетливее передает вибрацию при катании по неровной поверхности, что требует дополнительной амортизации внутри ботинка.

Альтернатива металлу — пластиковые рамы (иногда их называют композитными). Самые популярные материалы для них: нейлон, стекловолокно, карбон. Они меньше отдадут по ногам при катании по неровной поверхности, но тяжелее металлических. При ударе не гнутся, а лишь царапаются или, при особом упорстве роллера, трескаются.

Колесо колесу тоже разнь. На роликах оно различается по двум основным параметрам — диаметру и жесткости. Цифры на колесах обозначают диаметр в миллиметрах и жесткость в условных единицах по шкале «А».

Наиболее подходящий для фитнес-роликов диаметр 76 — 82 мм. Чем он больше, тем проще поддерживать скорость и меньше чувствуются выступы и неровности покрытия.

Наиболее популярный диапазон жесткости — от 78 до 85А. Более жесткое колесо лучше катится, но на нем сильнее чувствуются неровности и хуже сцепление с дорогой на поворотах. Как правило, жесткие колеса (83А — 85А) используются опытными роллерами, а новичкам больше подходят колеса 78А — 82А.

При нормальном катании 3 — 4 раза в неделю и весе катающегося около 80 кг колеса 76А — 78А, полностью стираются за два месяца. Более жесткие колеса, как правило, служат дольше мягких.

Подшипники в роликах скрыты от глаз покупателя. Может, поэтому их окружает наибольшее количество мифов, самый вредный из которых, что подшипники якобы являются определяющим фактором при выборе коньков. Но подшипники — не бессмертный атрибут покупаемых роликов, а расходный материал. Как и колеса, они изнашиваются, и со временем их менять все равно придется.

Особый акцент продавцы делают на фирменных мелочах каждого производителя и отдельных моделях. Это может быть удобная система быстрой шнуровки, «клипсы с памятью», облегчающие застегивание или клипсы «с подкачкой», которые с помощью специального механизма быстро и точно подгонят манжету по ноге. Дополнительные системы гашения вибрации на неровностях: «активный» тормоз, войлочный язычок ботинка, плотно и мягко фиксирующий ногу. Таинственный «рокеринг» — возможность с помощью специальных вставок в раму поднять переднее и заднее колеса для повышения маневренности за счет устойчивости.

Приятно осознавать, что производитель твоих роликов проявил заботу и в мелочах. Но все это — именно мелочи. Их отсутствие не испортит катание. И наоборот, они никогда не сделают катание приятным, если ролики будут не по ноге.

Теперь о крепеже ботинка. Он может осуществляться с помощью трех конструктивных элементов: клипса (она же бакля), пяточный ремень и шнурки. Настоятельно рекомендуем ориентироваться на ботинки, где есть все три вида креплений. Шнурки удерживают ногу лучше и равномернее,

чем бакля, а ремень придает дополнительную фиксацию пятке.

## ПРАВИЛА ВЫЖИВАНИЯ НА РОЛИКАХ

Каждый хоть сколько-нибудь опытный роллер знает эти правила наизусть.

— Во-первых, не бойтесь падений, — поделился с нами участник открытия сезона Денис. — Важно уметь правильно падать. Ни в коем случае нельзя отклонять корпус назад, так как падения на «мягкое место» чреваты травмами позвоночника. Нельзя кататься по лужам и размягченному от жары асфальту. Не забывайте правила дорожного движения, а также помните о столбах и людях вокруг.

Факт: опытные роллеры катаются только с защитой! От переломов она, конечно, не убережет, но спасет от ссадин и смягчит ушибы.

Если вы уже выбрали ролики, не спешите покидать магазин. Запаситесь необходимыми аксессуарами: роликовой защитой в составе наколенников, налокотников и защиты для запястья. А также шлемом. Чем экстремальнее вы собираетесь кататься, тем более вам это необходимо.

Шлем — точно такая же составляющая часть роликов, как колеса и шнурки. Нет шлема — нет роликов. Более того, законы более чем 20 государств требуют обязательного наличия шлемов у катающихся.

## ИТОГО ИЛИ НЕМНОГО ЦИФР

Как отмечают сами роллеры, этот спорт не из дешевых.

Коньки для фитнеса стоят от тысячи рублей до пяти. Цена детских колеблется в пределах трех с половиной тысяч рублей. А вот самыми дорогими оказались агрессивные ролики: от двух с половиной до шести тысяч.

Основным производителем роликовых коньков является Китай или Тайвань. Но качество (если это хорошая проверенная фирма) при этом не страдает. Стоимость коньков тем выше, чем лучше используемые при их производстве композиты. Кроме того, влияние на цену оказывает фирма-производитель (за имя всегда приходится платить) и даже размер! Стоимость аксессуаров для катания колеблется от тысячи до 4 тысяч рублей.

За один час катания на роликах сжигается 400 — 500 килокалорий. Для сравнения: за то же время бега трусцой — 300 — 350 килокалорий.

Мария КРИНИЦКАЯ.