

## **Как правильно выбрать спортивную обувь?**

### **Основные правила выбора спортивной обуви**

1. Обувь должна быть максимально удобной, легкой, прочной, соответствовать своему назначению.
2. Обувь с плохой колодкой, неправильной подошвой приводит к деформациям суставов, мышечным болям.
3. Правильно подобранная обувь во время тренировок снижает нагрузку на позвоночник
4. Обувь выбирается точно по ноге.
5. Сланцы для спортсмена должны легко протираться, мыться, не задерживать в себе влагу.

### **Советы**

Для начала юному спортсмену достаточно будет купить две пары обуви.

- Первая пара — универсальные кроссовки спортивного типа. Их легко найти в отделе беговых кроссовок. Эту пару ребенок сможет надевать на тренировки по ОФП, а также на простые уроки физкультуры в школе. Такие кроссовки будут иметь широкую и толстую подошву и мягкий дышащий носок.
- Второй парой станут кроссовки, предназначенные для того вида спорта, которым занимается ваш ребенок — специализированные кроссовки.
- Новую обувь разносят постепенно. Нельзя брать на тренировку только новую, даже если она и сидит хорошо, и в ней удобно, обязательно наличие второй пары кроссовок. При появлении дискомфорта у спортсмена будет возможность переобуться в привычную, разношенную обувь.
- На первой тренировке станет понятно подходит или нет новая

обувь, ортопедические стельки.

- Для профилактики потертостей применяется лейкопластырь или нетканый материал на липкой основе.

**♥ Нельзя:**

- выходить в новой обуви на игру или соревнования;
- надевать чужую спортивную обувь и сланцы;
- ходить босиком в раздевалке, в спортивном зале.

**Уход**

Обувь необходимо хорошо просушивать после тренировки и соревнований, стирать не реже одного раза в две недели.