

Žijte v každém věku plnohodnotně, bez omezení A SVEZTE SE S NÁMI!

V posledním období zažívá v západních zemích obrovský boom jízda na koloběžkách. Většina z nás má koloběžku spojenou s dětskými radovánkami kolem domu. Ale myslet si, že koloběžka patří pouze dětem, je omyl. Právě v německy mluvících zemích a v zemích Beneluxu je na cyklostezkách a in-line dráhách nejvíce vidět padesátníky a aktivní seniory.



Koloběžkový sport totiž skrývá netušené možnosti v podobě celkového procvičování většiny svalových partií. Hlavně těch, které při běžném pohybu leží ladem a postupně degenerují. „Jízda na koloběžce je velmi vhodná na posílení a tvarování svalů dolních končetin, zpevnění hýždových, bočních zádočných a břišních svalů. Navíc ji lze efektivně využít při aktivním snižování nadváhy,“ potvrzuje specialista na léčebnou a sportovní rehabilitaci MUDr. Kamil Ramík.

TRÁPÍ VÁS BOLESTI ZAD?

Bolesti a zatuhlost zádočného svalstva není problémem výhradně starší generace. Bolesti zad zvláště v bederní oblasti trápí celou populaci. Ale jejich odstranění u starších bývá nejnákladnější. A právě jízda na koloběžce se může

stát vhodným kompenzačním cvičením, které od bolestí zad pomůže. Jízdu na koloběžce je výrazně posilováno boční zádočné a břišní svalstvo, které se jinak zpevňuje jen velmi obtížně. Dochází k celkové stabilizaci kyčlí a trupu, což hraje v prevenci potíží s páteří zásadní roli. Navíc se efekt může pozitivně projevit i na kondici zbývajících kloubů dolních končetin. Je třeba mít na paměti, že při bolestech zad musí primárně dojít k jejich řádnému uvolnění, teprve poté přichází na řadu jejich posílení. Právě z tohoto hlediska je ovšem koloběžka ideální a zvláště ve srovnání s cyklistikou, která právě při bolestech zad příliš vhodná není – pokud na koloběžce jezdíme technicky správně a pravidelně střídáme končetiny, svaly trupu se nejen posilují, ale zároveň i uvolňují.

CHCETE SOUČASNĚ SHODIT I NĚJAKÉ TO KILO NAVÍC?

Jízda na koloběžce představuje minimální zátěž na klouby a páteř, jde zároveň o pohybovou aktivitu, při níž spálíme nemalé množství kalorií. Ze studie zpracované mezinárodní asociací IKSA vyplývá, že při pohybu na koloběžce vydáme o 30 % více energie než na kole. Jiné zdroje dokonce uvádějí, že 50 minutová jízda na koloběžce hravě nahradí až 2 hodinovou jízdu na kole. Zvláště příslušnice něžného pohlaví navíc ocení, že zároveň dochází k formování „problematických“ partií steh, hýždí, boků a pasu. A při srovnání jízdy na koloběžce s rychlou chůzí je výsledek ještě výraznější – chodec spálí necelých 50 % energie proti jezdcovi na koloběžce.

KDYŽ NA KOLOBEŽCE, PAK JEDINĚ TOU SPRÁVNOU TECHNIKOU

Princip správného pohybu na koloběžce spočívá v dynamickém odrazu z odrazové nohy a současně v prudkém posunu paží a ramen směrem vpřed. Důsledkem toho dochází k mírnému posunu trupu dozadu a k celkovému snížení postoje do předklonu. Tím je docíleno lepší aerodynamiky. Po ukončení odrazu se tělo narovná zpět do vzpřímené polohy a dojde k uvolnění svalových zádočných a břišních partií.

Petr Neugebauer

Jak vybrat tu pravou

Pokud zvažujete koupi koloběžky, neberte markety útokem. Ne každá levná koloběžka je skutečně výhodou.

KOSTKA - KOLOBKA

Mezi kvalitní a současně i levné koloběžky lze řadit výrobky největší tuzemské firmy KOSTKA - kolobka. Více než 10 let se tento český výrobce specializuje na výrobu kvalitních laserem upravovaných ocelových rámců. Má vlastní vývojovou halu, kde s týmem projektantů a designerů vyvíjí modely pro děti a dospělé, pro závodníky i speciální modely pro turistiku nebo do městského provozu. Každá koloběžka, která opouští brány firmy, je skutečným skvostem. Většina typů je osazena špičkovými komponenty SHIMANO, díky nimž jsou koloběžky bezpečné i ve vysokých rychlostech a současně zaručují dokonalé jízdní pohodlí. Proto není divu, že na takovém koloběžkovém speciálu za sebou hravě zanecháte i kdejakého rekreačního cyklistu. KOSTKA kolobka s.r.o. navíc jako jedna z mála firem v této branži dbá také na design a celkové provedení.

K-BIKE

Lehké stroje, dobrý poměr cena/výkon, obstojná dílenská kvalita, v konstrukci zúročené mnohaleté zkušenosti ze závodů koloběžek.

Omezená nabídka „malých“ koloběžek. Celkem pouze tři typy, z toho dva 12 + 12“, jeden 16 + 12“ kola. Velmi omezená škála barev (pouze černá).

MIBO

Poměrně široké portfolio – jeden z největších českých výrobců nabízí od 12“ modelů až po závodní 28“ koloběžku. Možnost výběru komponentů, doplňků i barev. Poměrně těžká konstrukce – bytelné rámy s těžkou zadní částí. Z hlediska cenové politiky jde spíše o modely dražší.

VELLA

Minoritní český výrobce – v nabídce modely s 2x 20“ koly, z nichž model Speedboard využívá pružné



dřevěné stupátko, jehož kratší životnost snižuje užitnou hodnotu celé koloběžky a oba modely dále mají možnost nastavení výšky hlavového složení. Ceny vyšší, ale zákaznická konfigurace a případný výběr z modelové řady velmi omezený.

POZOR na levné supermarketové asijské koloběžky.

Jednou z mála předností je velmi nízká cena. Mají příliš vysoká stupátka a zbytečně předimenzovanou a těžkou konstrukci (typickým znakem je rám se třemi předními trubkami). Zpravidla bývají osazeny levnými komponenty. Souhrnnou vlastností bývá celkově nižší kvalita dílenského zpracování a krátká životnost.

10%
sleva

KOSTKA

Koloběžky pro život



RACER



KID MINI



TOUR SPEED



HILL Dog

KOSTKA - kolobka, s.r.o. | info@kolobka.cz | www.kolobka.cz | +420 583 283 228

Platnost slevového kupónu při nákupu koloběžky do 31.8. 2011 po předložení vystřiženého inzerátu.