

Koloběžky jsou pro každého: od mladých aktivních lidí, kteří se chtějí „vyřádit“, až po seniory udržující si fyzickou



Královna koloběžka slaví triumfální návrat

Koloběžkový boom, který v posledních letech propukl v západních zemích, se pomalu dostává i k nám. Ukazuje se totiž, že jízda na koloběžce je pro tělo velmi zdravá, spálíte při ní spoustu kalorií a navíc se výborně hodí jako rehabilitace pro seniory i tělesně postižené

Petr Neugebauer

Kdo by si snad myslel, že jízda na koloběžce představuje pomalý pohyb, ten by byl na velkém omylu. Při tomto dnes již seriózním sportu, který má dokonce vlastní světová mistrovství, můžete klidně dosáhnout rychlosti i více než 40 km/h.

Přitom už dávno neplatí, že koloběžka je pouze pro děti. Začínají na ní překvapivě jezdit také senioři nebo hendikepovaní lidé. Kromě nenuceného pohybu na čerstvém vzduchu hovoří pro koloběžku především fakt, že má jezdec neustále kontakt se zemí, tudíž mohou

toto vozítko zcela bez problémů využívat i starší lidé, kterým se například točí hlava. **Mimo to představuje jízda na koloběžce minimální zátěž pro klouby i celou páteř a zejména ženy jistě potěší, že při ní spálí velké množství kalorií.**

„Let“ na dvou kolech

Princip správného pohybu na koloběžce spočívá v dynamickém odrazu z odrazové nohy a současně v prudkém pohybu paží a ramen vpřed. Dochází tak k mírnému posunu trupu

dozadu a k celkovému snížení postoje do předklonu. Po ukončení odrazu se tělo vrátí do vzpřímené polohy a dojde k uvolnění zádočných svalů a břišních partií. **100+1**

Pro zdravá záda

Ze studie Mezinárodní koloběžkové asociace IKSA (International Kicksled and Scooter Association) vyplývá, že při pohybu na koloběžce spálíme až o 30 % více energie než na kole. Při srovnání s rychlou chůzí je výsledek ještě výraznější – chodci spálí oproti „koloběžcům“ zhruba

ba polovinu kalorií. „Jízda na koloběžce je velmi vhodná pro posílení a tvarování svalů dolních končetin a zpevnění hýždových, bočních zádožých a břišních svalů. Navíc ji lze efektivně využít při aktivním snižování nadváhy,“ potvrzuje specialista na léčebnou a sportovní rehabilitaci MUDr. Kamil Ramík.

Bolesti a zatuhlost zádožého svalstva nejsou ale jen problémem starší generace – kvůli sedavému způsobu života

Kostka. Světlo světa tak spatřila koloběžka s názvem RE-HA vhodná pro všechny, kdo mají s každodenním běžným pohybem problémy. Své příznivce si našla především mezi pacienty trpícími Parkinsonovou chorobou nebo mezi lidmi s částečnou či celkovou endoprotézou kloubů a končetin. Kromě toho ji lze využít k rehabilitačním účelům po vážných zraněních a stále větší oblibu si nachází i mezi lidmi s postižením zraku

víte, že?

MISTROVSTVÍ SVĚTA V KOLOBĚHU

Poslední mistrovství světa v koloběhu se uskutečnilo v německém St. Wendelu loni v srpnu a početná česká výprava tam získala celkem pět titulů. Šampionem ve sprintech na 400 m se stal **Václav Barták**, který překonal dosavadní světový rekord (42,88 s) loňského mistra Evropy dánského závodníka **Christiana Iversena**. **100+1**

„Speciálně upravené koloběžky jsou překvapivě užitečnou pomůckou pro lidi trpící Parkinsonovou chorobou a pro nevidomé

dnes trápí téměř celou populaci. A právě jízda na koloběžce se může stát vhodným kompenzačním cvičením, které od těchto problémů pomáhá. Výrazně se při ní posiluje boční zádožé a břišní svalstvo, které se jinak zpevňuje jen velmi obtížně, a **dochází rovněž k celkové stabilizaci kyčlí a trupu, což hraje zásadní roli při prevenci potíží s páteří.** Navíc se může pozitivní efekt projevit i na kondici kloubů dolních končetin.

Pomocník pro hendikepované

„Ve spolupráci s německým specialistou na ortopedii dr. Johannesem Buschem jsme vyvinuli koloběžku vhodnou pro osoby se sníženou pohybovou schopností“, uvádí ředitel české výrobní společnosti **Marek**

nebo dokonce nevidomými. Speciálně upravená koloběžka je opatřena sedlem a držákem na rehabilitační hole, a vlastně tak nahrazuje klasické odrážedlo pro dospělé. Jezdec si přitom může zvolit, jakou

technikou pojedě – zda koloběhem, nebo jako na odrážedle.

Jízda na koloběžce tedy dnes rozhodně není jen otázkou dětské hravosti nebo zvláštního nadání, ale především zdravou pohybovou aktivitou skutečně pro každého. Máte-li navíc rádi nevšední zážitky a současně se potřebujete cítit bezpečně, je pro vás koloběžka rozhodně správnou volbou. Obavy odložte stranou a vyzkoušejte ji – po celé České republice dnes najdete více než dvacet míst, kde si můžete koloběžku půjčit. **100+1**



Dvacetiletá Švédka Sandra Åsanderová je šampionkou v koloběžkovém mushingu, při němž se do „sněžné“ koloběžky zapřahuje pes

inzerce

10%
sleva

KOSTKA®



TOUR



HILL DOG



UNI

KOSTKA - kolobka, s.r.o. | info@kolobka.cz | www.kostka-kolobka.eu | +420 583 231 025

Sleva při nákupu koloběžky platná do 15.5. 2013 po předložení vystřiženého inzerátu.
Slevu je možné uplatnit výhradně u společnosti KOSTKA - kolobka s.r.o.