

Nebojte se a svezte se!

**Budete překvapeni,
jak je to snadné
a navíc pro tělo
velmi prospěšné!**

Koloběžkový boom posledních let se ze západních zemí pomalu dostává až k nám. A na koloběžkách začínají jezdit i lidé ve starším věku, senioři a dokonce i lidé tělesně postižení. Už dávno neplatí, že koloběžka patří pouze dětem. Jízda na ní přináší radost z pohybu všem věkovým kategoriím a hlavně aktivním seniorům.

Nemusí se totiž jednat o sport, ale o obyčejný zdravý nenucený pohyb na čerstvém vzduchu. A proč vyhovuje hlavně seniorům nebo lidem se sníženou pohyblivostí? Vysvětlení je velmi snadné. Na koloběžce odpadá nejistota a strach, kterou mívají senioři při jízdě na kole. Na koloběžce má jezdec neustále kontakt se zemí. Proto i lidé, kterým se v pozdním věku točí hlava, mohou na koloběžce jezdit bezproblémově.

„Jízda na koloběžce je velmi vhodná na posílení a tvarování svalů dolních končetin, zpevnění hýždí, bočních zádožových a břišních svalů. Navíc ji lze efektivně využít při aktivním snižování nadváhy,“ potvrzuje specialista na léčebnou a sportovní rehabilitaci MUDr. Kamil Ramík. Jízda na koloběžce **představuje minimální zátěž na klouby a páteř**, jde zároveň o pohybovou aktivitu, při níž spálíme nemalé množství kalorií.

Adrenalin a spálené kalorie

Jízda na koloběžce představuje minimální zátěž na klouby a páteř a jde zároveň o pohybovou aktivitu, při níž spálíme značné množství kalorií. Ze studie zpracované mezinárodní koloběžkovou asociací (**International Kicksled and Scooter Association – IKSA**) vyplývá, že při pohybu na koloběžce vydá-

me o 30 procent více energie než jízdu na kole. Při srovnání jízdy na koloběžce s rychlou chůzí je výsledek ještě výraznější – chodec spálí necelých 50 procent energie proti jezdcovi na koloběžce. A zároveň dochází k formování „problematických“ partií stehů, hýždí, boků a pasu, což oceňují zvláště příslušnice něžného pohlaví.

Bolesti a zatuhlost zádožového svalstva nejsou problémem jen starší generace. Bolesti zad, zvláště v bederní oblasti, trápí celou populaci. Je to daň za sedavý způsob života a celkově málo pohybu. A právě jízda na koloběžce se může stát vhodným kompenzačním cvičením, které od bolesti zad pomůže. Jízdou je výrazně posilováno boční zádožové a břišní svalstvo, které se jinak zpevňuje jen velmi obtížně. Dochází k celkové stabilizaci kyčlí a trupu, která hraje v prevenci potíží s páteří zásadní roli. Navíc se efekt může pozitivně projevit i na kondici kloubů dolních končetin.

Princip správného pohybu na koloběžce spočívá v dynamickém odrazu z odrazové nohy, 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 zádožových svalů a břišních partií.

Máte-li rádi nevšední zážitky a současně se potřebujete cítit bezpečně, je koloběžka tou správnou volbou. Obavy odložte stranou a zkuste ji. Po celé České republice jsou pořádány prezentační

akce, kde si koloběžku můžete půjčit a jízdu na ní si vyzkoušet. Jízda na koloběžce je seriózním sportem, ve kterém se dokonce pořádají i sportovní soutěže včetně mistrovství světa. A nemyslete si, že jde o pomalý pohyb pro sport nevhodný. Vyvinout na koloběžce rychlost přesahující 40 km v hodině není žádný problém.

■ A co osoby se sníženou tělesnou pohyblivostí? Osoby s endoprotézami kloubů a kyčlí slabozraké, nevidomé, lidé s Parkinsonovým syndromem a jiní. Mohou jezdit na koloběžce?

„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 Kostka. Výsledkem dlouhodobé spolupráce je koloběžka vhodná pro všechny, pro které je běžný každodenní pohyb problematický. A díky specifickým vlastnostem je speciální koloběžka RE-HA hojně využívána i osobami se sníženou pohyblivostí. Je velmi oblíbená například mezi lidmi trpícími Parkinsonovým syndromem nebo mezi lidmi s částečnou nebo celkovou endoprotézou kloubů a končetin. Koloběžka RE-HA je využívána k rehabilitačním účelům po vážných zraněních. Koloběžku využívají dokonce i nevidomí. Koloběžka v těchto případech slouží jako odrážedlo pro dospělé. Jezdec sedí na speciálním sedle a zcela napnuté končetiny mu zajišťují správnou rovnováhu. Není to jen otázka zvláštního nadání, pevné vůle nebo vnitřního

pocitu. Jízdu na koloběžce zvládnou bez problému i senioři nebo lidé s tělesným omezením. Každý se chce cítit zdravě, každý chce vypadat normálně. A koloběžka navíc dodává pocit radosti a uspokojení. Lidé jsou vděční, že mohou na chvíli odložit své berle nebo vozíček a cítit se svobodně. Bez obalu lze říci, že RE-HA koloběžka je jedinečným dopravním prostředkem a jedinečnou pomůckou každodenního života.

Petr Neugebauer



**10%
sleva**

KOSTKA®

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



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