



ODHOŘ ZÁBRANY a svez se

Letní sezona se kvapem blíží a někteří z nás mají v létě snahu své tělo spíše zakrývat. Bedlivě zkoumají před zrcadlem i nepatrný faldík a neustále nasazují nové a nové diety. Je nejvyšší čas svoji koncepci a strategii od základu změnit. Přemýšlíte, jak odbourat přebytečné faldíky, zpevnit svalstvo, vytvarovat zadeček a těšit se na léto do plavek? Nejlépe na koloběžce!

Většina z nás má koloběžku spojenou s dětskými radovánkami kolem domu. Ale myslet si, že koloběžka patří pouze dětem, by byla velká mýlka. Jízda na koloběžce se v západních zemích stala obrovským fenoménem ženského fitstylu. Tento pohyb skrývá netušené možnosti v podobě aktivního procvičování většiny svalových partií, především těch „problematických“, které tvarují zadek, břicho, stehna a lýtka. A proč dát přednost koloběžce před jinou pohybovou aktivitou? Jogging (rekreační běh) může mít negativní dopad na klouby a záda, jízda na kole zase může způsobovat bolesti zad. Na koloběžce vydáte až o třetinu více kalorií, navíc s bonusem v podobě uvolněného zádového svalstva. „Na koloběžce nedochází k žádným otřesům, a klouby tak výrazně šetříme. Navíc se do pohybu aktivně zapojuje celé tělo,“ vysvětluje Marek Kostka, majitel společnosti KOSTKA – kolobka s.r.o.

Pevné nohy, uvolněná záda
Princip správného pohybu spočívá v dynamickém odrazu odrazové nohy a současně v prudkém posunu paží a trupu směrem vpřed. Důsledkem toho dochází k celkovému snížení postoje do předklonu a je docíleno i lepší aerodynamiky. Po ukončení odrazu se tělo narovná zpět do vzpřímené polohy a dojde k uvolnění zádových a břišních svalových partií. Princip správného postavení a držení těla byl základním funkčním parametrem při vývoji stavby rámu. Výsledkem dlouholetého vývoje s využitím praktických zkušeností je dokonalá

aerodynamika. Konstrukční prvky usnadňují provozovat koloběžkový sport bez negativního odrazu při vzniku tělesných disbalancí. „Jízda na koloběžce je velmi vhodná na posílení a tvarování svalů dolních končetin, zpevnění hýžďových a bočních zádových svalů. Lze ji efektivně využít při aktivním snižování nadváhy,“ uvádí doktor Kamil Ramík, specialista na léčebnou a sportovní rehabilitaci.

Vážný sport s trochou adrenalinu

Stále si koloběžkou nejste jisti? Máte-li rádi nevšední zážitky a současně se potřebujete cítit bezpečně, je koloběžka tou správnou volbou. Obavy odložte stranou a zkuste ji. Napříč Českou republikou jsou pořádány prezentační akce, kde si koloběžku můžete půjčit a řádně vyzkoušet. Jízda na koloběžce je seriózním sportem, ve kterém se dokonce pořádají i sportovní soutěže. Že jde o stroj pomalý a pro sport nevhodný? Omyl! Vyvinout na koloběžce průměrnou rychlost dvacet kilometrů v hodině není žádný problém. A pokud byste se přeci jen rozjeli ještě rychleji, bát se rozhodně nemu-



site. Špičkové brzdy Shimano a dvouplášťové ráfky s obutím Schwalbe jsou zárukou bezpečnosti.

V marketech opatrně

Ne každá levná koloběžka je neskutečnou výhrou. Mezi kvalitní a současně i levné koloběžky lze řadit výrobky největší tuzemské firmy KOSTKA – kolobka. Více než deset let se tento český výrobce specializuje na výrobu kvalitních, laserem upravovaných ocelových rámu. Firma má vlastní vývojovou halu, kde s týmem projektantů a designérů vyvíjí modely pro děti a dospělé, pro závodníky i speciální modely pro turistiku nebo do městského provozu. Každá koloběžka, která brány firmy opouští, je skutečným skvostem. Většina typů je osazena

nejvyšší řadou komponentů Shimano. Proto není divu, že na takovém koloběžkovém speciálu za sebou hravě zanecháte i kdejakého rekreačního cyklistu.

Koloběžky pro malé i velké

Nejmenší koloběžci ocení nejen barevnost svých miláčků, ale hlavně celkovou podobu tolik podobnou koloběžkám pro dospělé. Kvalitou, výbavou a provedením tyto dětské modely totiž za dospěláckými nijak nepokulhávají. Koloběžka KID MINI hravě uveze až sedmdesát kilogramů. Koloběžka CITY Speed je díky XT výbavě z dílny Shimano maximálně bezpečná a současně velmi rychlá. Speciální obutí nízko profilovými pláště Schwalbe City Jet má minimální valivý odpor, a jezdec tak může jezdit jako s větrem o závod.

inzerce

fotografie: KOSTKA kolobka s.r.o.