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 hýžďových, bočních zádových a břišních svalů. Navíc ji lze efektivně využít při aktivním snižování nadváhy," potvrzuje specialista na léčebnou a sportovní rehabilitaci MUDr. Kamil Ramík.

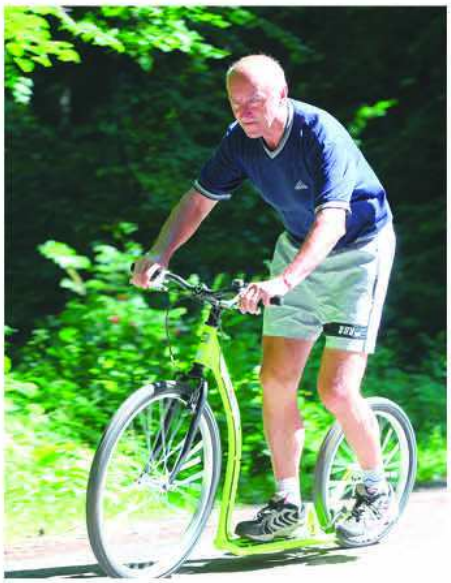
ADRENALIN A SPÁLENÉ KALORIE

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

Bolesti a ztuhlost zádového svalstva nejsou problémem jen starší generace. Bolesti zad, zvláště v bederní oblasti, trápí totiž 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 zádové 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 zádových 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.



Jak vybrat tu pravou koloběžku?

Pokud zvažujete koupi koloběžky, nevybírejte mezi těmi nejlevnějšími. Mezi nejkvalitnější koloběžky lze řadit například výrobky největší tuzemské firmy KOSTKA. Více než 15 let se tento český výrobce specializuje na výrobu koloběžek. Plně automatizovaná výroba je založená na moderní laserové a 3D technologii. Disponuje vlastním konstrukčním a vývojovým týmem, kde jsou vyvíjeny modely pro děti a dospělé, pro závodníky i speciální modely pro turistiku nebo do městského provozu. Zvolenou geometrií, použitými špičkovými komponenty a hlavně jízdními vlastnostmi patří Kostky mezi velmi oblíbené koloběžky nejen v zahraničí, ale postupně si získávají svoji oblibu i u nás. Výhodou je dokonalá průjezdnost terénem, avšak s relativně nízkým nášlapem. Jezdec nemusí vynakládat příliš mnoho energie jako u vyšších nášlapů některých jiných značek. Poslední dobou se velmi oblíbenými staly speciální koloběžky pro pejskaře a sportovní mushery. Jde o koloběžky tažené psím spřežením, vybavené kotoučovými brzdami a odpruženou vidlicí.

Kicbike vyniká svým typickým zaobleným hliníkovým rámem. Velkou nevýhodou je použití levných komponentů, které výrazným způsobem snižují celkovou hodnotu koloběžky. Původně finská výroba byla před mnoha lety přesunuta do Číny, čímž došlo k určitému kvalitativnímu posunu. Stále si však zachovává původní design, za jehož tvůrce je považován Hannu Vierikko.

Na trhu se v drobné míře objevuje i Voxa, což je obchodní značka Kick-biku.

Španělská Gravity vyrábí masívní stroje s ocelovým rámem, které jsou vhodnější spíše pro sportovní sjezdové disciplíny. Částečně je využívána i sportovními mushery.

Mezi další výrobce patří například XH.

V každé zemi se nachází ještě velké množství drobných výrobců, kteří své výrobky vyrábí v malých seriích. Svými nízkými cenami usnadňují rychlejší nástup tohoto krásného sportu mezi širokou populaci. K těmto menším českým výrobcům lze řadit zlínskou společnost K-bike, případně rožnovskou firmu Mibo.

Mezi největší dovozce patří např. Yedoo, který tvoří nejvyšší podíl hypermarketových prodejů.

A co osoby se sníženou tělesnou pohyblivostí? Osoby s endoprotézami kloubů a kyčlí, s Parkinsonovým syndromem, nevidomí nebo slabozrací lidé a jiní postižení - 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 pro každodenní život.

Petr Neugebauer