

Bolesti zad? Ujed'te jím!

Trápí vás bolesti zad? Pak zkuste občas nahradit běžecký trénink jízdou na koloběžce. Pomůže vám nejen účinně posílit zádové svaly, ale také zhubnout, zlepšit vytrvalost a odrazovou sílu. A navíc je to skvělá zábava!



Myslet si, že koloběžka patří pouze dětem, by byla velká mýlka. V posledním období naopak jízda na ní zažívá v západních zemích obrovský boom, který pomalu proniká i k nám.

„Jízda na koloběžce je velmi vhodná na posílení a tvarování svalů dolních končetin, zpevnění hýžděvých a bočních zádových svalů. Navíc ji lze efektivně využít při aktivním snižování nadváhy,“ potvrzuje specialista na léčebnou a sportovní rehabilitaci MUDr. Kamil Ramík. To však zdaleka není všechno. Pro svůj pozitivní

vliv na vytrvalost a odrazovou sílu se může koloběžka stát i skvělým doplňkem běžeckého tréninku.

Posílení i uvolnění zádových svalů

Bolesti zad, zvláště v bederní oblasti, trápí celou řadu běžců. A právě jízda na koloběžce se může stát vhodným kompenzačním cvičením, které je pomůže odstranit. „Na koloběžce nedochází k žádným otřesům, šetříme páteř i klouby a současně celé tělo aktivně protahujeme,“ vysvětluje Marek Kostka, ředitel

společnosti KOSTKA – kolobka s.r.o. Při jízdě efektivně posilujeme zádové a břišní svaly, a to včetně hlubokého stabilizačního systému zad, který hraje v prevenci potíží s páteří zásadní roli. Dochází také k celkové stabilizaci kyčlí a trupu, což se může pozitivně projevit i na kondici zbývajících kloubů dolních končetin. Je samozřejmě 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, zvláště ve srovnání s cyklistikou, která naopak

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.

Na hubnutí i rozvoj vytrvalosti

Koloběžka je ideálním doplňkovým sportem zejména pro běžce – začátečníky a všechny, kdo by se rádi zbavili nadbytečných kilogramů. Kromě toho, že představuje minimální zátěž na klouby a páteř, jde zároveň o pohybovou aktivitu, při níž spálíme nemalé množství kalorií, které zhruba odpovídá energetické náročnosti běhu. Ze studie zpracované mezinárodní asociací IKSA vyplývá, že na koloběžce vydáme o 30% více energie než při cyklistice. Jiné zdroje dokonce uvádějí, že padesátiminutová jízda na koloběžce hravě nahradí dvouhodinovou jízdu na kole. A při srovnání jízdy na koloběžce s rychlou chůzí je výsledek ještě výraznější – chodec spálí necelých 50% energie proti jezdcovi na koloběžce. Při jízdě na koloběžce se navíc pohybujeme v podobných zátěžových zónách jako při běhu. Zvláště příslušnice něžného pohlaví pak ocení, že zároveň dochází k formování „problematičtějších“ partií stehen, hýždí, boků a pasu.

Pokud na koloběžce zvolíme nízkou až střední intenzitu zátěže, získáme ideální prostředek pro rozvoj obecné vytrvalosti, který ocení nejen začátečníci, ale i pokročilí běžci. Při vyšší zátěži, a zejména při jízdě do kopce, zase můžeme efektivně rozvíjet odrazovou sílu.

Naučte se správnou techniku

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 vzad 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 a břišních partií.

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. Souhmnou vlastností bývá celkově nižší kvalita dílenského zpracování a krátká životnost.

Jak vybrat tu pravou

Pokud zvažujete koupi koloběžky, neberte markety útokem. Ne každá levná koloběžka je neskutečně výhrou.

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 rámu. 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 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 palců, jeden 16 + 12“ kola. Velmi omezená škála barev (pouze černá).

Mibo

Poměrně široké portfolio – jeden z největších českých výrobců nabízející od 12“ modelů až po závodní 28“ koloběžku. Možnost výběru komponent, 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 stupátka, jehož kratší životnost snižuje uživatelskou hodnotu celé koloběžky a oba modely dále mají možnost nastavení výšky hlavy složení. Ceny vyšší, ale zákaznická konfigurace a případný výběr z modelové řady velmi omezený.

INZERCE

10% sleva

RACER

KID MINI

TOUR SPEED

HILL Dog

KOSTKA - kolobka, s.r.o. | info@kolobka.cz | www.kolobka.cz | +420 583 283 226

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