magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 10. 11. 2015 | vcj

Jízda na koloběžce – ideální forma cvičení pro lenochy

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Jizda-na-kolobezce---idealni-forma-cviceni-pro-lenochy__s10011x9435.html

Příznivci koloběžek se obecně shodují, že jízda na koloběžce je pro ně především zábavou a blahodárné účinky na organismus si ani neuvědomují. A to je dobře – to, co nás baví, nám jde snadno a bez zbytečné námahy.

Koloběžka prospěšná zdraví

Jízdu na koloběžce jako formu cvičení si nemůže vynachválit třicetiletá úřednice Michala: **„Při mém sedavém zaměstnání je mi jasné, že se potřebuji hýbat.** Dříve jsem se snažila běhat, ale to mě moc nebavilo. Až s koloběžkou jsem objevila tu pravou radost z pohybu! **Jezdím minimálně 2x týdně a za 3 měsíce jsem shodila 3 kila a viditelně se mi zpevnilo břicho, zadek i stehna.“**

Zdravotní účinky jízdy na koloběžce

- Efektivní protažení a zároveň posílení většiny svalových partií (zejména břicho, záda, hýždě, stehna, lýtka).
- Zvyšování kondice.
- Jeden z nejúčinnějších způsobů spalování kalorií.
- Pohyb venku na vzduchu je důležitý také pro duševní svěžest.

Michala není zdaleka jediná, kdo si užívá blahodárných účinků koloběžky. **Také odborníci nešetří chválou.** Tvrdí, že pro lidský organismus je prospěšnější než jogging či jízda na kole. **Při jízdě na koloběžce se aktivně zapojují téměř všechny svalové partie, nejvíce ty, které tvarují břicho, hýždě, stehna a lýtka.** Navíc je to výborný pomocník při hubnutí. A my dodáváme – je to taky zábava!

Koloběžka versus kondiční běh

Jízda na koloběžce výrazně šetří klouby, protože při ní nedochází k téměř žádným otřesům. Naproti tomu běh může mít právě díky otřesům negativní dopad na klouby a záda.

Koloběžka versus jízda na kole

Veliký výběr různých druhů koloběžek najdete na webových stránkách českého výrobce Yedoo: www.yedoo.eu

Při jízdě na kole je aktivně zapojena jenom dolní část těla, zatímco horní část „tuhne“, což může způsobovat bolesti zad. **Jízda na koloběžce je daleko účinnější. Kromě svalstva dolních končetin se efektivně zapojují i zádové, břišní, prsní a další svaly.** Navíc odpadají otlačeniny z tvrdého sedla. Rozhodně však ani na kole ani koloběžce nezapomínejte použít helmu a světlo. Z hlediska bezpečnosti je důležité je nejen vidět, ale i být viděn.

Princip účinného pohybu

U pohybu na koloběžce je důležité střídavé zapojování pracujících a relaxujících svalů. Svaly pracují při dynamickém odrazu nohou, kdy se horní část těla dostává rychlým pohybem do předklonu. Druhá fáze je napřímení

polohy těla, kdy se zádové a břišní svaly uvolňují.

Nezapomeňte však rovnoměrně střídat odrazové nohy, abyste nepřetížili levou ani pravou polovinu těla.

Hubnutí na koloběžce

Koloběžka je nečekaně účinná zbraň proti obezitě. Za minutu jízdy rychlostí 18km/h spálíte 0,76kJ na 1kg vaší váhy, zatímco na kole při stejné rychlosti spotřebuje vaše tělo „pouze“ 0,46kJ. Abyste na kole spálili stejně, museli byste jet rychlostí zhruba 30km/hod. **Jízda na koloběžce se energeticky vyrovná velmi svižnému běhu nebo rychlému plavání.** Spálíte při ní zhruba o čtvrtinu více energie než například při aerobiku, tréningu juda nebo zumbě – a to už je důvod k zamyšlení!

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz