magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 23. 5. 2016 | Mgr. Martina Karasová

Vyrážíme na brusle

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Vyrazime-na-brusle__s10011x9769.html

Počasí nás láká ven, a pokud chcete spojit příjemné s užitečným, vyzkoušejte další z outdoodrových aktivit. In-line bruslení je velmi komplexní aktivita, při níž zapojujeme svalové skupiny všech částí těla.

Zdroj: In-line skating z Shutterstock

Při bruslění jsou nejvíce jsou zatěžovány svaly dolních končetin a hýždí. Dochází také k aktivaci zádových svalů, především vzpřimovačů páteře a dolního trapézového svalu. **Výhodou oproti běhu je menší zátěž na kluby, protože odpadají tvrdé dopady, je tak vhodným sportem i pro lidi s nadváhou.**

Síla, vytrvalost, koordinace a rovnováha

Bruslení má také příznivý efekt na oběhový a respirační systém, můžeme ho považovat za silově-vytrvalostní aktivitu převážně aerobního charakteru, při kterém nároky organizmu na kyslík stačíme pokrýt v průběhu vlastní činnosti. Rozvíjíme při něm současně sílu, vytrvalost, koordinaci a rovnováhu.

Spalovač energie

Co se spalované energie týče, bruslíme-li vycházkovou rychlostí okolo 10km/h, spálíme během této doby asi 1500 kJ. Pokud ale zvýšíme tempo na přibližně **16 km/h**, spalujeme už okolo 2500 kJ. **Za hodinku svižnější jízdy tak můžete spálit i nedělní oběd.**

Výběr bruslí

Pro kondiční bruslení jsou nejvhodnější fitness brusle, které mají měkčí botu. Existují však modely s vnější pevnou skořepinou a vnitřní měkkou botičkou, kterou lze v případě potřeby vyjmout. Bota musí dobře padnout. Nesmí tlačit a ani nesmí být příliš volná. Ženy mají většinou širší lýtka než muži, proto se pro ně vyrábí speciální ženské modely s rozšířenou botou

v oblasti lýtka. **Začátečníkům se někdy doporučují boty, které obepínají nohu v oblasti lýtka co nejvýše a poskytují tak při bruslení větší oporu.**

Správná technika

Mezi základní technické dovednosti, které by měl každý začátečník zvládnout, patří základní postoj, jízda vpřed a různé způsoby brzdění. **Věnujte také dostatek času nácviku správné techniky pádů.** Při inline bruslení je mnohem větší pravděpodobnost pádu než při jízdě na kole, přitom rychlost, které můžeme dosahovat, je srovnatelná. Pád na bruslích je často zapříčiněn i vnějším vlivem jako je třeba prasklinka v asfaltu nebo pes na vodítku na vaší trase. **Uvědomte si také, že brzdná dráha se při bruslení prodlužuje.**

Bezpečnost nade vše, proto při bruslení nezapomínejte na helmu, chrániče na kolena, lokty a zápěstí s dlaněmi. Kolena a dlaně jsou totiž to první, na co dopadnete při pádu vpřed. Na lokty zase padáte při pádu vzad.

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