



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 8. 6. 2016 | Mgr. Martina Karasová

Koloběžky jedou!

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Kolobezky-jedou!__s10011x9797.html

Pokud hledáte kompromis mezi jízdou na kole a chůzí, může být pro vás koloběžka to pravé. Navíc můžete vyrazit i v elegantnějším oblečení a využít pro jízdu i chodník. Koloběžka je rychlý a levný dopravní prostředek do města.





Zdroj: [Jízda na koloběžce](#) z Shutterstock

Na koloběžce si protáhnete celé tělo

Pravidelný pohyb na koloběžce vám dokonce pomůže zbavit se přebytečných kilogramů, posílit svalstvo a zlepšit koordinaci. Zpevníte celé tělo, zformujete postavu a ještě se pobavíte. Navíc jízda na koloběžce výrazně šetří klouby, protože při ní nedochází k žádným otřesům. **V porovnání s kolem**

koloběžková jízda zapojí mnohem více svalových skupin - kromě svalstva hýždí a dolních končetin efektivně zapojujete i zádové, břišní, prsní a další svaly, které se střídavě protahují a posilují. Pro představu, pro ujetí jednoho kilometru musíte udělat přibližně 200 dřepů, a to už je slušná tréninková dávka. Důležité je však rovnoměrně střídat odrazové nohy, aby nedošlo k přetížení jedné poloviny těla. Jízda na koloběžce je i skvělé kardio cvičení, za hodinu jízdy rychlostí okolo 18km/h spálíte až 3500kJ, což je o přibližně o třetinu více než byste spálili na kole.

Výhody koloběžkování

A v čem je koloběžka lepší než kolo? Na kole používáte spíše dolní polovinu těla, ale **na koloběžce jde o rovnoměrné zatížení všech svalových skupin.** A navíc odpadají otlaky od sedla. Díky menším rozměrům i nižší váze pro vás bude cestování snazší. A v neposlední řadě, pořizovací cena bývá u koloběžky mnohem příznivější.

Na co si dát pozor

Koloběžky jsou na chodnících či pěších zónách více tolerovány než kola. Při jízdě na koloběžce jste stále jednou nohou na zemi, takže můžete rychleji reagovat na situaci kolem vás nebo jednoduše sesednout. Přesto **jezděte**

ohleduplně a přiměřenou rychlostí, abyste nijak neohrožovali chodce. Pokud však s koloběžkou vyrazíte na silnici, stáváte se účastníkem silničního provozu a platí pro vás stejná pravidla jako pro cyklisty.

Koloběžku vám většinou bez problémů přepraví i prostředky MHD, avšak pouze na místech k tomu určených. Nezapomeňte také, že kočárky a invalidní vozíky mají před koloběžkou přednost a koloběžka by měla být v takovém stavu, aby neznečistila vůz.

Pokud stále váháte a raději byste jízdu na koloběžce nejprve vyzkoušeli, můžete využít některou z půjčoven, kde si za menší poplatek můžete půjčit koloběžku klidně na týden. I když je koloběžka zábavná, **nezapomínejte přesto na helmu, osvětlení a reflexní prvky.**

Copyright © 2024

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