



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 23. 9. 2015 | vcj

Projížďka na koloběžce

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Projizdka-na-kolobezce_s10011x9372.html

Koloběžky prošly za několik posledních let nebyvalým vývojem. Při překonávání kratších vzdáleností ve městě v mnoha ohledech předčí i tradiční kolo. Na rozdíl od něj nemusíte před každým obrubníkem, schodem či shlukem turistů sesedat. Stupátko koloběžky je umístěné nízko nad zemí, a proto stačí jen lehce přibrzdit a plynule přejít v chůzi.



Koloběžka má také mnohem nižší váhu a menší rozměry, díky štíhlejším bokům se protáhne i tam, kde by kolo kvůli šlapkám mělo problémy. Řidiči tramvají, autobusů i metra ji většinou tolerují. Koloběžku složíte do kufru auta, vejde se do výtahu, a pokud nemáte kočárkárnu, snadno ji zaparkujete na balkóně.

Koloběžka versus kolo ve městě

- *Nižší váha - jednodušší manipulace*
- *Menší rozměry - protáhne se tam, kde kolo už ne*
- *Rychleji reaguje na překážky v městském ruchu*
- *K jízdě můžete používat chodník*
- *Tolerována v městské hromadné dopravě*
- *Skladná při parkování, převozu i uložení*
- *Není nutné speciální sportovní oblečení*
- *Levnější*
- *Bezpečnější*

Přes překážky s nafukovacími pneumatikami

Do města jsou vhodné koloběžky s většími nafukovacími pneumatikami, dosahují mnohem větší rychlosti než koloběžky skládací a lehce vás přenesou i přes dlažební kostky, tramvajové koleje a nízké schůdky.

Dokonale elegantní



Koloběžky věnovala do
soutěže značka
[Yedoo](#)

Dívky a ženy mohou na koloběžce bez obav jezdit i v sukni, muži se zase nemusejí bát, že si roztrhnou nohavice, či pomačkají oblek. V přídatném košíku na řídítkách snadno převežete menší nákup stejně jako pouzdro s notebookem či iPadem.

Sedačka pro nejmenší děti

K dostání jsou i dětské cyklosedačky s nosností do 15kg, které lze snadno přichytit k řídítkové tyči koloběžky. Dítě sedí bezpečně v sedačce mezi řídítky a rodičem ve směru jízdy, takže se může vesele rozhlížet kolem. Je to bezpečný a jednoduchý způsob cestování s dětmi, který ocení maminky i tatínkové.

In - bio - eko



Až do 27. 9. můžete s námi soutěžit o koloběžky, které věnovala do soutěže značka Yedoo. Stačí jen odpovědět správně na kvízovou otázku. Hrát můžete [ZDE!](#)

Koloběžkám navíc přeje i jejich pořizovací cena, která je oproti stejně kvalitnímu kolu třetinová, a snadná údržba. I zde platí pravidlo: čím méně dílů, tím méně poruch, proto si většinou po celý rok vystačíte jen s pumpičkou a předsezónním servisem.

Koloběžky jsou zkrátka in, bio i eko, snoubí v sobě dětskou hravost, zdravý životní styl a odpovědný přístup k životnímu prostředí.

Koloběžkou ku zdraví

Když vás nebaví jízda na kole a běhu jste také na chuť nepřišli, zkuste jízdu na koloběžce. Zpevníte celé tělo, zformujete postavu a ještě se pobavíte. „Navíc jízda na koloběžce výrazně šetří klouby, protože při ní nedochází k žádným otřesům,“ tvrdí fyzioterapeutka Martina Karasová. V porovnání s kolem koloběžková jízda zapojí mnohem více svalových skupin - kromě svalstva dolních končetin efektivně zapojujete i zádové, břišní, prsní a další svaly, které se střídavě protahují a posilují. Navíc odpadají i otlaky ze sedla.

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.

„Důležité je však rovnoměrně střídat odrazové nohy, aby nedošlo k přetížení jedné poloviny těla,“ podotýká Karasová. I když je koloběžka zábavná, nezapomínejte přesto na helmu, osvětlení a reflexní prvky.

Copyright © 2023

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