



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O pohybu](#) 25. 9. 2015 | vcj

Zelená kolům do města

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Zelena-kolum-do-mesta_s10011x9374.html

Slunce pražící do tmavých sedaček, klimatizace zapnutá naplno, kapičky i větší kapky potu na čele a nekonečné rozjíždění a brzdění. Taková je dost možná běžná a nekomfortní jízda autem v dopravní špičce, kdy zdánlivě krátká cesta do práce představuje hodinová muka s nemožností útěku. Zkuste vyměnit čtyři kola za dvě a pociťte rozdíl po všech stranách. Pomůžete svému zdraví, na místo dorazíte vždy včas, ušetříte spoustu peněz a neposlední řadě ulevíte i prostředí, ve kterém žijete.



Jízda na městském kole má spoustu výhod. **Ať už chcete vytvarovat postavu a udělat něco pro své zdraví, nebo chcete prostě jen do práce jezdit stylově a vlastně zadarmo, je kolo nejlepší volbou.** Poslední dobou můžeme na ulicích stále častěji potkávat jízdní kola, která svým vzhledem připomínají ty, na kterých jezdili naše babičky a dědečkové. Ale nejedná se o žádná stará nefunkční kola, jedná se o retro kola. **Tyto kola vynikají svým osobitým, elegantním a reprezentativním vzhledem, snadnou ovladatelností a v neposlední řadě vysokou spolehlivostí se značným pohodlím.**

V Amsterdamu, Kodani nebo v Ženevě dali na statistické údaje, které do světa hlásají, že jízdou na kole ušetříte nejvíce času a do práce, na schůzku, či na menší nákup dorazíte vždy včas a v pohodě. **Kromě toho všeho může být vaše kolo i stylovým doplňkem vašeho „já“.**

Retro kola jsou vyrobena z moderních materiálů zaručující nízkou hmotnost, přitom však vysokou odolnost a pevnost konstrukce. **U většiny z nich nechybí ani převodovka!**

Výhody používání moderního retro kola:

- *uzpůsobená konstrukce pro snadný pohyb po městě*
- *stylový vzhled*
- *šetříte životní prostředí a finance za dopravu*
- *možnost přepravy nákupu*
- *výbava*

Věděli jste, že do nákupu nemusíte investovat desetitisíce? Retro kola se dají koupit za přijatelné ceny. Odměnou vám bude pohodové svezení po městě, které vám bude kdekdo závidět.

A jak to vidí fyzioterapeut?



ModHome

Dejte svému domovu styl

*Už jen do neděle s námi můžete soutěžit
o retro kolo od ModHome. Stačí odpovědět
na jednoduchou otázku! Zasoutěžte si s námi
[ZDE!](#)*

Jízda na kole patří díky minimálnímu zatížení kloubů dolních končetin k pohybovým aktivitám vhodným téměř pro každého. „**Dokonce ji lze doporučit i jako rehabilitaci po úrazech a onemocněních kyčelních či kolenních kloubů,**“ říká fyzioterapeutka **Martina Karasová**. Velmi důležitá je však správně zvolená velikost kola a jeho samotné nastavení. Držení těla by mělo být spíše vzpřímené s uvolněnými rameny a lokty směřujícími šikmo dozadu. Sed by měl být cílen na sedací hrboly, nikoli na hráz. Pánev by při šlapání měla být pohodlně usazena, ne se kolíbat ze strany na stranu. Kolena by při došlapu měla zůstat mírně pokrčená.

Na co si dát pozor?

„Při jízdě na kole pracují zejména svaly nohou, takže pokud je cyklistika jedinou vaší sportovní vášní, můžete se časem dopracovat k výrazné svalové nerovnováze,“ upozorňuje Karasová. Vhodnou kompenzací je cvičení podporující vzpřímené držení těla, zvětšení pohyblivosti ramenních kloubů, protažení prsních svalů a svalů na zadní straně stehů a lýtek. **Vhodná je třeba jóga, pilates nebo některé plavecké styly.**

I u cyklistiky platí, že pravidelný pohyb je mnohem přínosnější než nárazová zátěž. **Pravidelná jízda na kole posiluje oběhovou soustavu a rozvíjí kapacitu plic.** Tělesnou zdatnost pravidelného cyklisty lze přirovnat k tělesné kondici člověka, který je o deset let mladší. Cyklisté pod věkovou hranicí 35 let získají až o dva roky života navíc.