Jak a proč jezdit na koloběžce?

Pořiďte si koloběžku

Možná jste si také všimli v parcích, na stezkách i jinde většího počtu lidí, kteří jezdí na koloběžce. **Dětem slouží jako hračka, dospělým jako dopravní prostředek, který jim pomůže zábavnou formou zlepšovat fyzickou kondici a případně shodit nějaký ten kilogram.**

Láká vás to zkusit? Směle do toho.

Techniky jízdy se bát nemusíte. Není na tom nic těžkého. Stoupnete se na ni, chytnete se řídítek a pak už se jen odrážíte jednou nohou, druhou máte na koloběžce a jedete. Pokud začínáte, zvolte si lehčí terén. Jízda do kopce je dost náročná. Snad i náročnější než na kole.

Vylepšete techniku jízdy na koloběžce

Jestliže vás jízda na koloběžce „chytne“, zaměřte se na vyladění techniky jízdy. Díky tomu se budete méně namáhat, zefektivníte vaši jízdu a díky tomu i dál dojedete.

Při zlepšování techniky se soustřeďte na to, aby byl váš postoj uvolněný. Na stupátku by mělo být celé chodidlo nohy. Druhou nohu napřahujte zhruba na úroveň osy předního kolo. Země se dotýkejte pouze přední částí chodidla. Hlídejte si také pružnost chodidel. A co ruce? Nedržte se řídítek křečovitě. Volné by měly být i lokty.

Je před vámi kopec? Nejlépe ho zvládnete menšími a častějšími odrazy. Dlouhé odrazy by vás zbytečně rychle vyčerpali.

Proč jezdit na koloběžce

Jízdou na koloběžce si budete zlepšovat fyzickou kondici a samozřejmě také budete spalovat kalorie, a to dokonce více než při jízdě na kole. Zároveň budete tvarovat problematické partie – hýždě, břicho a stehna.

Jízda na koloběžce je aktivita, která **je šetrná ke kloubům a prospívá i zádům**. Kromě toho si s koloběžkou můžete užít spoustu zábavy. Zpestříte si tak nejeden výlet.