

Koloběžky

pracovní informace

Jízda na koloběžce je vhodná:

- rozhybe vám celé tělo, efektivně zpevňuje záda, břicho, zadek, stehna i lýtka, je velmi dobrou prevencí proti celulitidě,
- fyzioterapeuti jízdu na koloběžce doporučují jako doplněk k rehabilitaci, či jako prevenci proti bolestem krční a bederní páteře,
- sportovní trenéři považují jízdu za skvělý trénink odrazové síly zejména pro fotbalisty, hokejisty, atlety. Posilují se šlachy, svalové úpon, kloubní pouzdra, i vazy. Námaha se rozloží přes hrudní a zádové svaly, zpevníte si tak svalový korzet podél celé páteře. Jízda posiluje přímý sval břišní a prakticky všechny svaly na nohou. Zformuje vám ramena, protože při správném odrazu pocítíte jízdu i v tricepsech, či v deltových svalech,
- oproti chůzi, běhu vám jízda na koloběžce výrazně šetří klouby, protože většina váhy je rovnoměrně rozložena mezi stojnou nohu na ní a tělo opřené o řídítka,
- jízdu na koloběžce obecně zvládnete ze všech bezmotorových dopravních prostředků nejsnadněji, potřebujete však jet po rovném terénu,
- ve městech se často pohybujete o něco snadněji než s kolem – odpadá nepříjemné slézání (zabrzdíte a jednoduše sestoupíte), rozjíždění (nastoupíte a odrazíte se). S koloběžkou se snadněji cestuje metrem, tramvají, i autobusem, snadněji se s ní parkuje. Má však některé omezující jízdní vlastnosti,
- koloběžka natolik neovlivňuje výběr obleku včetně obuvi jako kolo, nemusíte se potom tolik převlékat. Ženy a dívky mohou klidně jezdit v sukni, muži se nemusí obávat o roztržené nohavice u svých kalhot. Jízda nevyžaduje speciální obuv,
- na koloběžku lze na řídítka připojit přídatný košík, nebo dětskou cyklosedačku.

Jak správně jezdit na koloběžce?

Jízda na koloběžce se zdá být na první pohled jednoduchá a přirozená. Ovšem i zde platí, čím lepší technika jízdy, tím lze dosáhnout efektivnější, bezpečnější jízdy.

Postoj a odraz:

Správný postoj by měl být přirozený a především uvolněný. Nohu pokládejte vždy na stupátko celým chodidlem, řídítka nesvírejte křečovitě, ani se příliš neopírejte o ruce, zkrátka, udělejte si pohodlí.

Pohyb na koloběžce obstarává tzv. „odrazová noha“, tedy ta, na které nestojíte. Jak moc se nohou odrážet? Zde se názory často rozcházejí. Většina odborníků doporučuje, napřáhnout nohu zhruba úroveň osy předního kola. Při odrazu byste se měli dotýkat přední části chodidla a pohyb by měl být pružný, volnější a bez napětí v loktech.

Tip: Jízda do kopce je náročnější, proto doporučujeme menší a častější odrazy. Díky tomu udržíte stálou rychlost a snížíte svou námahu.

Po odrazu se nebojte vydržet déle v „holubičce“, tedy s nataženou odrazovou nohou směrem dozadu. Právě tehdy máte nejmenší čelní odpor, a tudíž jedete nejsnadněji.

Střídání nohou:

Ať už používáte jakoukoli techniku odrazu, je jasné, že se nohy po čase unaví. Abyste tomu předešli, je nutné odrazové nohy střídát. To lze udělat „přeskokem“, nebo tzn. „vytočením“. Rozdíl mezi těmito technikami je v kontaktu nohou se stupátkem. Jak už název napovídá, při „přeskoku“ se nohy vymění **během skoku** (mimo stupátko), zatímco při „vytočení“ se vystřídají **na stupátku**.

Brždění:

Na začátek je nutné zmínit, že se u koloběžek setkáváme s dvěma základními typy brzd – nášlapné a čelistové (případně kotoučové). V obou případech jsou však pravidla brždění téměř stejné. Při brždění je důležité snížit těžiště, aby došlo k zvýšení pasivního odporu. Vyššího efektu dosáhnete mírným vychýlením těžiště směrem dozadu. Takový postoj vede k nejefektivnějšímu využití brzd, ať už se jedná o nášlapnou nebo páčkovou. Zároveň tak zabráníte i případnému převrnutí v případě brždění přední brzdou.

Jak správně vybrat koloběžku?



Z dětské zábavy se stala aktivita, kterou si oblíbila řada lidí bez ohledu na věk. Jízda na koloběžce je zábavný způsob, jak strávit volný čas. Na první pohled se může zdát, že koupě a výběr koloběžky je velmi jednoduchá věc. Ovšem i přesto není radno výběr koloběžky podcenit.

Kritéria před nákupem koloběžky

Než se rozhodnete k nákupu koloběžky, ať už pro dospělé nebo děti, je třeba ujasnit si některá kritéria. **Před nákupem sledujeme následující parametry:**

Jaký typ koloběžky zvolit?

Před výběrem je velice důležité ujasnit si, k čemu budete koloběžku využívat. Koloběžky můžeme rozdělit do několika kategorií, jako skládací koloběžka, koloběžky pro dospělé, dětské koloběžky, freestyleové koloběžky (s malými koly a odlehčeným hliníkovým rámem pro ty nejlepší triky ve **freestyle** parcích, nebo jen tak na ulici + chrániče a helmy), trojkoloběžky a v neposlední řadě speciální sjezdové koloběžky (se sníženými řídítky), či koloběžky dirtové (nafukovací kola + nášlapná brzda a gripy pro tlumení otřesů). Dále můžeme rozdělit koloběžky dle využití na:

- **koloběžky pro sport** (*jsou vyrobeny z odolnějších materiálů, mají aerodynamičtější tvar, většinou mají dvě brzdy*)
- **koloběžky pro turistiku** (*velká kola pro pohodlnější jízdu, mohutnější konstrukce*)
- **koloběžky pro zábavu** (*téměř všechny druhy koloběžek*)

- **městské koloběžky** (*úzká řídítka, malá až středně velká kola, obvykle jedna zadní nášlapná brzda*)
- **skládací koloběžky** (*ohodnoťte si pro sebe potřebu skládat, převážet koloběžku*)

Jaká nosnost je dostačující?

Nosnost neboli maximální zatížení koloběžky je hodnota, která určuje maximální okamžité zatížení. Jedná se i o zatížení během skoků při dopadu, kdy se tíha člověka působící na koloběžku zvětší. Proto je důležité právě tento parametr nepodceňovat. **Na silnicích a ve městech** by neměly hrozit žádné velké nerovnosti, díry apod., tudíž postačí koloběžky s nižší **nosností**. Při jízdě v **náročnějších terénech** pak platí opak, tedy jsou zde vhodnější koloběžky s **větší nosností** kvůli případným nerovnostem terénu.

Jaký typ brzd vybrat?

Na trhu naleznete tři základní brzdy - **nášlapné, čelist'ové a kotoučové**. Všechny brzdy se liší stavbou, funkcí a také cenou. Pokud plánujete jízdu především ve městech, postačí Vám nášlapná zadní brzda, pro váhově těžší uživatele pak čelist'ové brzdy, které budou dostačující. Nášlapné i čelist'ové brzdy jsou velmi snadné na údržbu a jsou cenově dostupnější. Kotoučové brzdy jsou vhodné pro sportovce, kteří využívají koloběžku pro různé závody a jiné. Kotoučové brzdy jsou nákladnější a také je třeba o ně kvalitněji pečovat (výměna brzdových destiček apod.).



Jak zvolit správnou výšku řídítek?

Výška řídítek patří také mezi důležitý parametr, který není radno při výběru podcenit. Výšku řídítek si každý **dospělý člověk** nastavuje sám, avšak obvykle se pohybuje v rozmezí **90 – 130 cm**. Pro **děti** je pak ve většině případů vhodná výška **od 50 cm**. Příliš nízko nastavená řídítka způsobují křečovitý předklon, který rozhodně neprospívá vašim zádům. V opačném případě, řídítka nastavená příliš vysoko znemožňují správné řízení koloběžky a to může být při vyšší rychlosti nebezpečné.

Všeobecně platí, pokud si nejste jistí, jaká je pro Vás ideální výška řídítek, raději si je kvůli pohybu nohou seříd'te o něco výše než níže.

Materiály rámu

Koloběžky jsou běžně k dostání s ocelovým rámem, hliníkovými řídítka a vidlicí. Tato kombinace materiálů je pro běžné využití dostačující. Pro sportovní účely jsou koloběžky vyráběné z odlehčeného hliníku, mnohdy i z karbonu. Jednotlivé materiály mají své výhody:

Hliník	Karbon	Ocel (Hi-Ten)
+ nízká hmotnost	+ pevnost	+ tuhost
+ tuhost	+ extrémní lehkost	+ pružnost
		+ dobré zpracování

Elektrokoloběžky

jsou nejnovějším trendem v odvětví koloběžek. Tvarem jsou velice podobné klasickým koloběžkám, nicméně funkčnost se značně liší. Jsou vybaveny elektromotorem, akumulátorem a „plynem“, kterým se reguluje rychlost.

Liší se hned v několika základních aspektech:

- **výkonem motoru**, který se pohybuje od 250 do 500 W, kapacitou a napětím baterie,
- **kapacitou baterie**, v rozmezí od 4,4 – 13 Ah, s čímž je spojen
- **dojezd**, udává se v minutách či kilometrech,
- **maximální rychlost**, od 10 do 35 km/h,

- **nosnost**, 100 – 120 kg, aby si jízdy na elektrokoloběžce užili i dospělí.

Faktorů, podle kterých lze vybírat je samozřejmě více, jako barva, hmotnost, typ kol, zdali je řízení pomocí plynové rukojeti či gyroskopu a další. To vše je pečlivě uvedeno v technickém popise a parametrech na kartě dané elektrokoloběžky.

Jak vybrat elektrickou koloběžku?

Sháníte elektrickou koloběžku a nevíte, jak vybrat tu správnou? Určitě nejste sami.

Elektrická koloběžka je velice kompaktním dopravním prostředkem na kratší vzdálenosti, zejména pak **v městských oblastech**. Velmi **jednoduše se ovládá** a díky skládací konstrukci ji lze přenést prakticky kdekoliv. Elektrokoloběžky mají budoucnost jako skladný a ekologický dopravní prostředek ve větších městech, kde se s nimi elegantně vyhnete husté dopravě. Dobře se s nimi také jezdí **na kratší projížďky, rychlý nákup**.

Výhody elektrokoloběžek:

- **Šikovní dopravní prostředek** – S elektrickou koloběžkou se dostanete všude, proto představuje hlavně ve větších městech velkou výhodu. Díky **jednoduchému ovládání** a **kompaktním rozměrům** vám poslouží obzvláště tehdy, potřebujete-li často rychle překonat kratší vzdálenost.
- **Nový druh zábavy** – Jízda na elektrokoloběžce je nejen praktickou volbou pro pohyb po městě, ale také **skvělým způsobem, jak trávit volný čas**. Pořídit ji můžete sobě i svým dětem a celá rodina si tak zaručeně užije spoustu zábavy, doma i na dovolené.
- **Ochrana životního prostředí** – Jak již z názvu vypovídá, elektrokoloběžky jsou poháněny bateriemi. Baterii lze během několika hodin jednoduše dobít a poté znovu vyrazit s koloběžkou na projížďku. Její provoz je tak **ekologický** a napomáhá **šetřit životní prostředí**.
- **Skládací konstrukce** – Elektrické koloběžky jsou uzpůsobeny tak, aby je bylo možno **rychle a jednoduše složit**. V případě, že už nebudete chtít na koloběžce jet nebo se vám vybijí baterie, ji můžete během chvilky složit a pokračovat pěšky.
- **Jednoduché řízení** – Jízdu na elektrokoloběžce zvládne každý. Stačí ji **zapnout, odrazit se a vyrazit**. Díky **přehlednému displeji, snadnému ovládání rychlosti** a **efektivnímu brzdnému systému** budete mít přístroj zcela pod kontrolou.

Na co se zaměřit při výběru:

Jestliže jste se rozhodli, že si pořídíte **elektrickou koloběžku**, je vhodné si před koupí ujasnit, co od svého nového přístroje vlastně očekáváte. Kromě designu záleží i na dalších faktorech, jakými jsou například **nosnost, dojezd, výkon, maximální rychlost** atd. Následující body by vám měly pomoci se podle těchto faktorů zorientovat ve výběru a zvolit tak koloběžku, která bude právě pro vás ideální.

- **POUŽITÍ**

Nejdříve ze všeho se zaměřte na to, **jakým způsobem a jak často hodláte elektrokoloběžku používat**. Pokud potřebujete spolehlivý výrobek, který vás pravidelně dopraví do práce nebo do školy, je vhodné zvolit propracovanější model s vyšší kapacitou baterie a větším výkonem motoru. Jestliže ale kupujete koloběžku jen pro zábavu a občasné výlety, můžete vybírat z nižší cenové kategorie.

- **RÁM/NOSNOST**

Nosnost elektrické koloběžky je určena **robustností** jejího rámu. Všechny elektrické koloběžky unesou hmotnost dospělého člověka, některé jsou však odolnější než ostatní. U nás si můžete zvolit mezi koloběžkami s nosností **od 100 do 120 kg**, podle toho, pro koho budete elektrokoloběžku kupovat.

Většina elektrických koloběžek má **skládací konstrukci**, díky čemuž jsou **lehce přenosné**. I tak je ale dobré si zjistit, jak snadno lze koloběžku složit a jak je těžká. Při výběru tedy zohledněte, jak často budete koloběžku přenášet z místa na místo, případně kolik budete mít na její složení či rozložení času.

- **DOJEZD**

Dalším důležitým faktorem při výběru elektrokoloběžky je její **dojezd na jedno nabití**. Jednotlivé modely koloběžek se ve svém dojezdu (udávaném buď v kilometrech, nebo minutách) mohou značně lišit. Porovnejte si tedy parametry jednotlivých koloběžek a vyberte si model s takovým dojezdem, který nejlépe splňuje vaše požadavky. Největší dojezd naleznete samozřejmě u těch nejdražších modelů s nejkvalitnějšími **bateriemi**.

- **BATERIE**

Kapacita baterie jde ruku v ruce s **maximálním dojezdem** elektrické koloběžky. Ten se většinou pohybuje někde mezi 40 minutami a několika hodinami. Výdrž baterie záleží ovšem také **na terénu, způsobu jízdy i hmotnosti jezdce**. Míru vybití baterie můžete za jízdy sledovat na displeji koloběžky. Obecně platí, že čím větší má baterie kapacitu (čím více má Ah), tím delší má koloběžka dojezd.

- **ŘÍZENÍ**

U většiny elektrických koloběžek **zrychlujete a zpomalujete** pomocí **páčky na řídítkách**. **Počet rychlostí** jednotlivých modelů se může lišit, ale princip zůstává většinou stejný. (Možnost nastavení několika rychlostí je výhodná zejména v případě, že na koloběžce bude jezdit i dítě.) V prodeji jsou také modely vybavené **tempomatem** k nastavení rychlosti, kterou má koloběžka v průběhu jízdy udržovat. Existují ale i elektrokoloběžky se speciálním gyroskopickým systémem, díky kterému lze elektrokoloběžku ovládat potlačením řídítek směrem vpřed nebo přitažením směrem k jezdci. Výhoda tohoto systému tkví v tom, že zpomalíte plynule a vyhnete se náhlému a prudkému brždění.

- **BRZDNÝ SYSTÉM**

Brzdný systém elektrokoloběžky může mít několik řešení. Často se vyskytuje **nášlapná brzda v zadním blatníku**, která uživateli umožní koloběžku okamžitě zastavit. Někdy může být doplněna ještě brzdou **elektrickou** pro plynulejší a komfortnější zastavení. Dále se používá klasická **zadní brzda** (bubnová nebo kotoučová), která se ovládá páčkou na řídítkách. U modelů s gyroskopickým systémem zpomalíte **přitáhnutím řídítek směrem k sobě**.

- **KOLEČKA**

U elektrických koloběžek se obvykle setkáte se **dvěma druhy kol** – **nafukovacími** nebo **bezdušovými**. U některých modelů mohou být kolečka **kombinovaná** tak, že přední je nafukovací a zadní bezdušové. **Bezdušová kolečka** jsou vyrobená z pevného materiálu, takže nehrozí, že byste je na cestě propíchlí. Jakmile se opotřebují, je třeba je vyměnit. **Nafukovací kolečka** mají tu výhodu, že se přizpůsobí terénu, po kterém jedete a lépe tak absorbují nárazy způsobené nerovným povrchem. Některé modely mohou mít za účelem zmírnění nárazů na předním kole **tlumič** – lze jen doporučit.

U koleček máte dále na výběr z **několika velikostí**. Obecně platí, že větší kolečka jsou stabilnější a lépe překonávají nerovný terén.

- **MOTOR**

Motor elektrokoloběžky je propojen s baterií, která jej pohání. Čím výkonnější motor je, tím lépe se na elektrokoloběžce jezdí. **Výkon motoru** se pohybuje mezi **250 a 500 W**. Motory s vyšším výkonem jsou vhodné pro těžší uživatele nebo pro jízdu do kopce. Motory elektrokoloběžek v naší nabídce jsou buď **řetězové**, nebo **nábojové**.

Všechny výše uvedené informace by vám měly výběr nové elektrokoloběžky usnadnit a zároveň poskytnout ucelenou představu o tom, jak by měl vypadat ideální model právě pro vás. Dále je také vhodné zamyslet se nad **osvětlením koloběžky** a jejími **reflexními prvky**. Jestliže víte, že na koloběžce budete jezdit za šera nebo za špatné viditelnosti, určitě se ujistěte, že vás bude dobře vidět.

K vybraným modelům nabízíme také speciální **příslušenství**, se kterým si můžete jízdu na elektrické koloběžce ještě více zpříjemnit. Můžete si tak na koloběžku namontovat **sedlo** nebo si na řídítka připevnit **cestovní tašku**, do které vložíte nezbytné zásoby na výlet anebo také menší nákup. Vždy si ale zkontrolujte, s jakými modely koloběžek je dané příslušenství kompatibilní.

POZNÁMKA: Za jízdy na *elektrokoloběžce* byste vždy měli mít *helmu* a nejlépe také *chrániče*. Nezapomeňte, že *elektrické koloběžky nejsou určeny k jízdě na silnicích*.

•



P. Uzel,

cyklokoordinátor

zpracováno s využitím různých informací z Internetu.