

## Vybíráme koloběžku

---



### Na dvou kolech a jedné noze

Není tomu tak dávno, co byly koloběžky především hračkou pro rozverně děti. Poslední dobou je však častěji vidáme s dospělým za říditky. Mají pestrobarevný design, nejrůznější velikost.

### Jaká koloběžka je pro vás vhodná?

**Základní otázkou, kterou je potřeba zodpovědět, je, bude-li používat koloběžku dospělý nebo dítě.** Dalším důležitým faktorem je **frekvence použití koloběžky a terén, v němž se chcete pohybovat**. Hledáte mobilní prostředek do města, společníka na cyklostezku, do terénu nebo na U-rampu?

Rozhoduje také **váha budoucího uživatele koloběžky, kvalita použitého materiálu, druh brzdy a v neposlední řadě i design**, jemuž tolik uživatelů přikládá tu největší váhu. Ostatně barva koloběžky je nejenom otázkou trendů a osobního postoje. Fosforeskující barvy vám garantují, že vás žádný řidič ani chodec na cyklostezce ani silnici nepřehlédne.

**Nosnost koloběžky by měla jít ruku v ruce s kvalitou jejího zpracování.** Je potřeba uvědomit si, že **v terénu působí na koloběžku větší zátěž nežli v městském provozu**, proto si všimněte nejenom statické nosnosti, ale také nosnosti dynamické. Varovný prst byste měli vnímat u levnějších koloběžek, jejichž maximální nosnost se pohybuje kolem 100 kg. **Odborníci doporučují koloběžky s nosností od 150 kg.** Rámy koloběžek jsou nejčastěji vyrobeny z hliníku, karbonu a oceli.

**Pokud jde o druh brzd, na výběr máte z nášlapných, kotoučových a čelistových.** Nášlapná zadní brzda je vhodná pro městské koloběžky a uživatele s běžnou hmotností. Do terénu a pro silnější koloběžkáře jsou na trhu brzdy čelistové. Nejdražší variantou jsou brzdy kotoučové určené pro profesionální jízdu a zábavu v terénu. Pořízení těchto brzd je nejenom nákladné na finance, ale také na čas, protože vyžadují specifickou údržbu.

**Nemalou pozornost byste měli věnovat také výšce koloběžky,** respektive její spodní části. Příliš nízké stupátko bude sice pro jízdu pohodlné, ale v terénu může často škrtat o nerovnosti, a tedy být nebezpečné. Příliš vysoké stupátko je zase fyzicky náročnější při odražení a jízdě. **Koloběžky pro dospělé mají výškově nastavitelná řídítka - odborníci doporučují jejich nastavení do výše kyčlí, aby sportovce nebolela záda.** Svou roli hraje také velikost koleček. Uvádí se v palcích (značka ") a pro dospělé jsou k dostání od 12". Pro jízdu v terénu se však doporučují větší kolečka - zadní od 16" a přední od 20".

## Freestyle koloběžky

Jsou určeny **pro zábavu na U-rampách i ve městě. Mají lehkou hliníkovou konstrukci, malá kolečka a většinou se dají snadno složit a poponášet v ruce.** Využívají se mj. jako rychlý dopravní prostředek, ale valná většina freestyle koloběžkářů s nimi vymýšlí nejrůznější triky a nahrazuje jimi např. kolečkové brusle či skateboard. Speciálním druhem freestylových koloběžek jsou tzv. dirt koloběžky s většími nafukovacími kolečky, díky nimž je možné pohybovat se také v náročnějším terénu.

## Terénní koloběžky

**Mají pevnou konstrukci, výškově nastavitelná řídítka, masivní nafukovací kolečka i kvalitní brzdy.** Na trhu jsou také koloběžky s odpruženou přední vidlicí, která tlumí nárazy. Jestliže o jejím pořízení přemýšlíte, vybírejte takové vidlice, u nichž lze odpružení vypnout. Díky tomu nebudete na rovném terénu zbytečně plýtvat silami.

Specifickou kategorií v rámci terénních koloběžek by pak mohly být tzv. **sjezdové koloběžky.** Ty jsou určeny pro milovníky adrenalinu, kteří vyražejí ze zelených horských svahů dolů do údolí.

## Všeho s mírou

Jízda na koloběžce je skvělým pomocníkem při hubnutí a přináší také radost z pohybu. Nic by se však nemělo přehánět - a to jak u dětí, tak u dospělých. **Odborníci upozorňují na nutnost vyměňovat odrazovou nohu, aby nedocházelo k asymetrickému pohybu těla a nerovnoměrnému přetěžování. Důležité je také správné nastavení řidítek - přílišný předklon zatěžuje záda jezdce, naopak vysoko posazená řídítka zhoršují kvalitu jízdy.**

Koloběžka je **vhodná jako alternativa k běhu,** jehož oblíbenost poslední dobou vzrůstá. **Šetří klouby, posiluje svaly celého těla (včetně zádočných svalů) a především pak ženy ocení její schopnost vytvarovat problematické partie hýždí a dolních končetin.**

## Do posledního detailu

Jízda na koloběžce už dávno není krátkodobou kratochvílí. Je proto nutné vybavit svůj dvoukolový dopravní prostředek tak, aby vám poskytoval maximální pohodlí. Kromě blatníků, osvětlení a madel na řídítka jsou na trhu k dostání i držáky na lahve i speciální nosiče zavazadel. Na závěr je nutné zmínit, že **koloběžky musí mít v silničním provozu stejné vybavení jako kolo!**