



FITNESS 18. 05. 2020

Inline bruslení: Proč si pořídit kolečkové brusle?

Hubnutí Inline bruslení je výborný pomocník, pokud chceme zhubnout nadbytečná kila. Navíc zábavnou formou. Tempo, intenzita a doba inline bruslení...

Kolečkové brusle jsou v teplých měsících oblíbenou venkovní sportovní aktivitou. Ať už vyrazíte na jakoukoli cyklistickou stezku, bezpochyby na ní potkáte bruslaře. Není se čemu divit. Inline bruslení je zábava, která má skvělé účinky na naši postavu i zdraví. Podívejte se na důvody, proč se jízda na kolečkových bruslích alespoň jednou týdně vyplatí.

Pro si pořídit kolečkové brusle?

Hubnutí

Inline bruslení je výborný pomocník, pokud chceme zhubnout nadbytečná kila. Navíc zábavnou formou. Tempo, intenzita a doba inline bruslení je na možnostech každého z nás. Kalorický výdej je však hodně závislý právě na dynamice pohybu. **Za hodinu intenzivní jízdy na bruslích spálí tělo zhruba 2000 kJ.** Kolečkové brusle tak patří k aerobním sportům, při kterých se dá velmi dobře [redukovat tělesná hmotnost](#).

Zdraví

Je vědecky dokázáno, že inline bruslení je vhodnou sportovní aktivitou pro správnou činnost srdce. Pravidelnou jízdou na kolečkových bruslích **posílíte srdeční svalstvo a zlepšíte krevní oběh.** To však není jediný pozitivní vliv bruslení na naše zdraví. Důvodem pro do tréninku zařadit kolečkové brusle je mnohem víc. Tréninkem na inlinech **zdokonalíte svou fyzickou i psychickou kondici, zpevníte tělo,** a přitom příliš nezatížíte kolenní klouby. Zatímco při běhu naše kolena trpí, na kolečkových bruslích je díky plynulému pohybu zátěž kloubů nižší.

Zábava

Ve dvou to jde vždycky líp. Nespornou výhodou inline bruslení je, že se hodí **pro jednotlivce, ale i skupiny.** Najděte si parťáka a bruslete spolu. Pokecáte si, a navíc se u toho dobře zapotíte. Jízda na kolečkových bruslích je **společná rekreační aktivita,** kterou hravě zvládne malé dítě i aktivní důchodce. Zapojit se tak může klidně celá rodina. Stačí nasadit kolečkové brusle, vybrat správnou trasu a hurá na to.



Co byste měli vědět, než vyrazíte na kolečkové brusle?

Inline bruslení je zábavný sport, může být ale i nebezpečný. Ze všeho nejdřív bychom se proto měli kolečkové brusle naučit ovládat. **Důležitý je správný postoj a schopnost zastavit.** Pokud jste na inline bruslích ještě nestáli, vyrazte s nimi nejdříve na travnatou plochu, kde si osvojíte stabilitu a zvyknete si na delší nohy. Nezapomínejte, že největším nepřítelem je vždy strach. Na bruslích se proto uvolněte a nejezděte v křeči. A pokud byste byli na kolečkových bruslích opravdu nejistí, existují profesionální kurzy inline bruslení.

Abyste co nejvíce předešli riziku pádu, zvolte na kolečkové brusle trasu, kterou dobře znáte. Můžete si tak být jistí, že vás při bruslení nečekají nepříjemné překážky v podobě prudkých kopců. **Nezapomínejte ani na helmu a chrániče na lokty a kolena.** Oblečte si pohodlné a prodyšné sportovní oblečení, do batůžku přibalte ručník, láhev s vodou.

Správná technika inline bruslení je základ

Technika inline bruslení je klíčem k úspěchu. Technicky správná jízda vám pomůže předejít pádu, [bolesti zad](#) a je taky důležitá pro viditelnější formování postavy. Základem je **udržet rovnováhu a přenášet váhu z jedné nohy na druhou.** Když si stoupneme na kolečkové brusle, měli bychom mít mírně pokrčená kolena, váhu přenesenou na přední chodidla a neměli bychom se zaklánět. Ruce by se měly střídavě pohybovat nebo mohou být spojené za zády. Tak lze při inline bruslení docílit lepšího zpevnění břišních svalů.

Jak si kolečkové brusle vybrat?

Nejsou brusle jako brusle. Jak si vybrat ty správné kolečkové brusle, vám nejlépe poradí ve specializovaném obchodě. Pokud ale vybíráte na internetu, držte se obecných zásad. Pro běžném inline bruslení je vhodná **kategorie takzvaných fitness bruslí**. Tento typ je velmi rozšířený a uzpůsobený na rekreační bruslení, zároveň ale zvládne i intenzivnější jízdu. Kolečka bruslí by měly být spíš větší, lépe si pak poradí s případnými nerovnostmi na cestách.