Kolečkové brusle

Mladé ženy Inline brusle legální fotografie z fotobanky www.pixmac.cz
In-line brusle zaznamenávají stále větší oblibu, nejen mezi dětmi, ale i u dospělých. Bruslit se dá téměř kdykoliv a zároveň děláte něco pro své zdraví. Když na bruslích stojíte, tak se musíte hýbat. Což logicky vede nejen ke zlepšení Vaši kondice.

Obecně se bruslení srovnává s během a cyklistikou. Ovšem má to jisté odlišnosti.
In-line bruslení posiluje především stehenní a hýžďové svalstvo. **Zlepšuje rovnováhu a koordinační schopnosti** *(ideální na stáří)*. **Nezatěžuje tolik kloubní aparát** při srovnání s během (50%). Tudíž je vhodné i pro lidi trpící na spodní končetiny, kteří se chtějí nebo potřebují hýbat.

Pro koho je vhodné?

Pro všechny, kteří se potřebují hýbat, ale běh (nárazy) jim nedělá dobře na kolena. Je velmi důležité zvládnout techniku jízdy a používat ochranné pomůcky. Starší ženy jsou náchylnější na poranění kloubů.

Takže in-line brusle posilují:

- stehenní svalstvo (čtyřhlavý sval stehenní)
- hýžďové svalstvo
- zádové svalstvo (vzpřimovač páteře, trapézové a deltové svaly)
- lýtkové svalstvo (velký lýtkový sval a plochý sval lýtkový
- !! **kolenní šlachy** !! (sval stehenní a dvojhlavý sval stehenní)

Potřeboval jsem shodit nějaké to kilo, ale jak sportovat, když mi běh dělá problémy? Vyzkoušel jsem kolečkové brusle. Na kolena a kyčle nepůsobily tak velké otřesy jako při běhu. Bruslení mě posílilo nohy a již nemám takové problémy. Kolena mě nenatíkají.

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 23.6.2015.
URL článku: *http://okloubech.cz/uvod/koleckove-brusle*.