

## Kolečkové brusle



Mladé ženy Inline brusle legální fotografie z fotobanky [www.pixmac.cz](http://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 Vaší 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%). Tudiž 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>.