

Koloběžka versus kondiční běh

Jízda na koloběžce výrazně šetří klouby, protože na ní nedochází k žádným otřesům. Naproti tomu běh může mít díky otřesům negativní dopad na klouby a záda.

Koloběžka versus jízda na kole

Při jízdě na kole je aktivně zapojena jenom dolní část těla, zatímco horní část „tuhne“, což může způsobovat bolesti zad. Jízda na koloběžce je daleko účinnější - kromě svalstva dolních končetin totiž efektivně zapojuje i zádové, břišní, prsní a další svaly, které protahuje a posiluje.

Hubnutí na koloběžce

Koloběžka je nečekaně účinná zbraň proti obezitě - podle kalorických tabulek spálíte za minutu jízdy na koloběžce při rychlosti 18km/hod. 0,76kJ na 1kg váhy, zatímco na kole při stejné rychlosti „pouze“ 0,46kJ. Abyste na kole spálili stejně, museli byste jet rychlostí zhruba 30km/hod. Jízda na koloběžce se energeticky vyrovná velmi svižnému běhu nebo rychlému plavání. Spálíte při ní zhruba o čtvrtinu více joulů než například při aerobiku, tréninku juda nebo zumbě - a to už je, milí přátelé, důvod k zamyšlení!

Zdravotní účinky sportování na koloběžce

Pravidelný pohyb na koloběžce má výrazné účinky na lidské zdraví. Pohyb na koloběžce zpevňuje v podstatě kompletně celý lidský organismus a poměrně rovnoměrně zatěžuje všechny svalové partie. Navíc se posilují šlachy, svalové úpony, kloubní pouzdra a vazy.