

## Vážení přátelé,

přichází novinka doslova nabitá adrenalinem. Pokud jste to ještě nikdy nezkusili, právě nyní máte jedinečnou možnost, zajezdit si na Divoké crossové kolobrndě!

## Základní informace aneb JAK NA TO ...

### **Jíízda na rovině**

Málo silných odrazů je lepších než hodně slabých odrazů. Soustředte se na styl. Pokoušejte se najít uvolněný odraz, který vám bude vyhovovat, u kterého nebudete plýtvat energií, ale který vám udělí dostatečnou rychlost.

Zvedněte odrazovou nohu vpřed a ohněte nohu v kolenu podobně jako při skoku, přičemž koleno můžete zvednout až nad úroveň pasu skoro ke bradě. Přeneste váhu více na ruce. Začněte kop nohou dozadu při snížení zad a hýždí. Současně posuňte tělo vzad a ohněte koleno, na kterém stojíte, abyste dali do odrazu více síly.

Používejte stejně svalů celého těla, rukou a ramenou, jako svalů na nohou. Odrazová noha se rychle dotkne země pouze špičkou chodidla, při narovnané noze v kolenu, vedle podlahy v úrovni druhé nohy, na které stojíte a ne před ní. Nechte odrazovou nohu dokončit kop vzad.

Při odrazu nohou rukama posuňte koloběžku vpřed jakoby jste ji chtěli předhodit před sebe, ale nesnažte se ji zvedat do výšky. Udržujte nohu, na které stojíte v přímém směru, abyste neplývali silami.

Výše uvedená technika jízdy je jen jednou z možných. Každý si musí najít svůj vlastní styl, který je závislý na jeho fyzických dispozicích. Někdo preferuje pravidelný pohyb odrazové nohy po vzoru kyvadla, zatímco někdo jiný dává přednost rychlým výbušným odrazům.

Při jízdě po rovině nemusíte nohou dupat silou do země, stačí jenom letmý dotek země špičkou boty.

### **Jízda do kopce**

Při jízdě do kopce se rychlost koloběžky bude mezi odrazy více snižovat. Ačkoli snížení rychlosti není veliké, okamžitě je pocítíte.

Proto musíte zvýšit frekvenci odrazů a zkrátit předkop před odrazem. Abyste ještě více zrychlili při jízdě do kopce musíte změnit techniku střídání nohou na techniku přeskokem. U této techniky při výměně nohou poskočíte nejprve nohou, na které jste stáli s tím, že touto nohou provedete velmi krátký předkop s malým výskokem, prakticky současně s doskokem druhé nohy na podlahu provedete odraz.

Při výskoku neskákejte zbytečně vysoko, pár centimetrů stačí k tomu, abyste dostatečně zrychlili. Pro co nejrychlejší jízdu do kopce střídejte nohy přeskokem už po dvou či třech odrazech. Tato technika je sice fyzicky nejnamáhavější, ale



taky nejrychlejší. Pokud je kopec moc prudký a jízda na koloběžce se stává velmi pomalou, tak je není nic snazšího, než z koloběžky seskočit a jít vedle ní.

### **Sjezzzzd**

Při jízdě z kopce je pro vás z počátku nejlepší, pokud stojíte oběma nohama na podlážce. Pokud se při sjezdu rozhodnete stát oběma nohama na podlážce, tak se postavte mírně bokem ke směru jízdy, přičemž noha stojící vepředu je odkloněna méně od směru jízdy než noha zadní.

Do zatáček ve sjezdu brzdíte ještě před zatáčkou tak, abyste už při jejím projíždění mohli brzdy uvolnit a tím získat rychlost při výjezdu ze zatáčky. Pokud vám při projíždění zatáčky začne ustřelovat zadní kolo, tak zkuste na chvíli narovnat řídítka do přímého směru a přibrzdit. Pamatujte na to, že při silném brždění nelze zatáčet.



**Pokud vám při projíždění zatáčky začne být jasné, že zatáčku již nelze projet, tak se snažte najít únikovou cestu tak, abyste se vyhlí čelním nárazům do překážek. Mnohdy je lepší neodvratný pád uspišit s tím, že se raději podřete o asfalt než abyste skončili čelním nárazem ve svodidlech či na stromě.**

**NAŠE KOLOBĚŽKY JSOU UZPŮSOBENY PRO MUSHING - JÍZDU SE PSEM!**

### **Cena:**

Kolobrndy půjčujeme za **250,-Kč / den**

### **Co je v ceně?**

- Výpůjčka Kolobrndy
- Zapůjčení vybavené lékarničky
- Zapůjčení zámku + přilby

### **Službu zajišťuje:**

Pension U Lípy, recepce

### **Zvláštní upozornění, aneb jak se ke kolobrndě chovat?**

Přátelé, chovejte se k ní tak, jako byste za ni dali 10.000,- Kč, tak jako my.

Za škody, či případnou ztrátu ručí koloběžec či koloběžnice v plném rozsahu.