

Poznejte Policko netradičně. Na koloběžce!

Vyzkoušejte sportovní koloběžku a poznejte naše město a jeho krásné okolí jinak než pěšky nebo ze sedla kola. Jízda na koloběžce vás nadchne!



S koloběžkou můžete absolvovat poklidnou relaxační jízdu i vystoupat za krásami místních skalních vyhlídek

Jízda na koloběžce (koloběh) si poslední dobou získává oblibu mezi širokou veřejností. Jde o jeden z nejlepších způsobů pohybu v přírodě i ve městě. Zvládne ji každý a není třeba být obzvlášť trénovaný. Je vynikající k udržení kondice a procvičení celého těla, a díky eliminaci otřesů kotníků a kolen mnohem zdravější než samotný běh. Když k uvedeným přednostem tohoto sportu přidáme krásy zdejšího kraje a připravené tipy na nenáročné i obtížnější výlety, neměli byste váhat a rozhodně si jízdu vyzkoušet!

Koloběžky jsou k dispozici v Informačním centru Pellyho domy, Masarykovo náměstí 75, Police nad Metují

Rezervace: tel. 491 421 501
e-mail: kolobezky@sportvpolici.cz
www.sportvpolici.cz/na-kolobezky

Provozní doba půjčovny:

Květen, červen, září:

Po–Pá	9:00–11:30	12:00–17:00
So	9:00–11:30	12:00–15:00

Červenec, srpen:

Po–Pá	9:00–11:30	12:00–17:00
So, Ne, svátky	9:00–11:30	12:00–15:00

Ostatní měsíce: po dohodě.

Foto: Radek Čermák. Grafický design: Jan Flieger – biograph.cz



V roce 2016 vydalo Město Police nad Metují Pellyho domy – Centrum kultury, vzdělávání a sportu Masarykovo náměstí 75, 549 54 Police nad Metují tel.: +420 491 421 346

www.pellyhodomy.cz

Polickem na koloběžce

/Půjčovna koloběžek



Pellyho domy
Police nad Metují
www.pellyhodomy.cz



Informace o zapůjčení

K dispozici jsou celkem **3 modely** (silniční – Kostka **TOUR 3/3** ks, terénní – Kostka **HILL 3/3** ks, dětské – Kostka **KID/2** ks) v celkovém počtu 8 ks. V případě zájmu je, po předchozí domluvě, možné zajistit větší počet koloběžek pro skupinu. Spolu s koloběžkami nabízíme k zapůjčení také ochranné **přilby**, servisní sadu nebo bezpečnostní zámky.

Koloběžky si lze rezervovat osobně v informačním centru, telefonicky: +420 **491 421 501** nebo e-mailem: kolobezky@sportvpolici.cz

Co budete potřebovat k zapůjčení koloběžky?

1. platný Občanský průkaz
2. vyplněnou Smlouvu o pronájmu koloběžek (sepíše ji pracovník IC)
3. složení vratné kauce
4. uhrazení 100 % celkové ceny za pronájem

Provozní řád půjčovny a smlouvu o pronájmu koloběžky naleznete ke stažení na stránkách www.sportvpolici.cz

Ceník

Změny cen vyhrazeny.

	KOSTKA TOUR 3 26"/20"	KOSTKA HILL 3 20"/16"	KOSTKA KID
Vratná kauce:	1.000 Kč	1.000 Kč	1.000 Kč
Cena za 1hod.:	30 Kč	30 Kč	30 Kč
Cena za 1den:	250 Kč	250 Kč	200 Kč
Cena za 2dny/víkend:	350 Kč	350 Kč	300 Kč
Cena za každý další den:	100 Kč	100 Kč	100 Kč

<< KOSTKA HILL3 zvládne i náročný terén
< KOSTKA TOUR3 je skvělá na silnici, ale i na polních a lesních cestách



Technika jízdy

Jízda na koloběžce je jednoduchá a zvládnou ji všichni. Ale jako každého sportu platí, že osvojení správné techniky (především držení těla a odrazu) vám ušetří spoustu energie a zvýší požitek z pohybu. Je dobré si tyto základy nastudovat od někoho zkušeného, nebo si (pod heslem kick-bike) najít instruktážní videa na internetu. Uvádíme zde proto jen několik nejdůležitějších rad...

Pohodlný postoj: Vše začíná postojem, který by měl být především uvolněný. Nohu pokládejte na stupátko vždy celým chodidlem, řídítka nespírejte křečovitě, ani se neopírejte o ruce – zbytečně je unavíte. Zkrátka – udělejte si pohodlí.

Základní odrážení: Pohyb na koloběžce obstarává tzv. „odrazová noha“ (tedy ta, která nestojí na stupátku). Jak moc si do odrazu „našlápnout“? Podle odborníků je ideální napřáhnout nohu zhruba na úroveň osy předního kola. Povrchu byste se měli při odrazu dotýkat pouze přední částí chodidla. I tady platí, že pohyb by měl být pružný, s volným držením řídítek a bez napětí v loktech. Po odrazu se nebojte vydržet déle v „holubičce“, tedy s odrazovou nohou nataženou dozadu. Právě tehdy totiž máte nejmenší čelní odpor, a tudíž jedete nejsnadněji.

Jízda do kopce je mnohem náročnější. Osvědčilo se dělat menší a častější odrazy, abyste udrželi stálou rychlost a snížili tak svou námahu. Odrazovou nohu klademe pouze na délku chodidla před „stojnou nohu“ (tzn. tou na stupátku) a vlastní odraz ukončujeme zhruba ve stejné vzdálenosti za ní. Není tedy tak důležité, jak silně, ale jak často se v tomto terénu odrazíte – právě krátké, rychlé odrazy jsou pro plynulý pohyb do kopce nejúčinnější.

Nezapomeňte střídat nohy: Ať už používáte jakoukoliv techniku odrazu, je jasné, že po čase se noha unaví. Abyste nepřetěžovali jednu část těla, je důležité odrazové nohy střídat. To můžete udělat buď „přeskokem“, nebo takzvaným „vytočením“. Jak název napovídá, při „přeskoku“ se nohy vymění během skoku, zatímco při „vytočení“ se vystřídají na stupátku. „Vytočení“ probíhá tak, že se váha stejné nohy přenesne na patu a špička se vytočí do strany. Na uvolněné místo přichází volná noha, na kterou se přenesne váha. Původně stojná noha může přejít do odrazu. Sportovci ovšem častěji využívají přeskok, který je sice náročnější na naučení, ale zase nenaruší rytmus odrážení.

Jízda na koloběžce je bezpečnější než jízda na kolečkových bruslích, mnohem zdravější než běh a zaměstná více svalů než jízda na kole. A je asi tisíckrát zábavnější než chůze pěšky!



Vydejte se za krásami Policka!

Připravili jsme pro vás několik tipů na výlety, různé délky a náročnosti. Okružní trasy jsou vedeny po asfaltu a šotolinových cestách. Na internetových stránkách www.sportvpolici.cz/na-kolobezky je naleznete s podrobnou mapou, výškovým profilem a itinerářem a pomocí QR kódu si je můžete uložit do svého tabletu či mobilního telefonu. Start i cíl je vždy v Polici nad Metují.



Název okruhu	Délka	Stoupání
Okruh č. 1 Ostaš	8 km	160 m
Okruh č. 2 Suchý Důl	9 km	90 m
Okruh č. 3 Hronov	45 km	580 m
Okruh č. 4 Žďár nad Metují	6 km	60 m
Okruh č. 5 Bezděkov nad Metují	9 km	100 m
Okruh č. 6 Maršov nad Metují	15 km	240 m
Okruh č. 7 Nížká Srbská	15 km	120 m
Okruh č. 8 Bělý	18 km	180 m
Okruh č. 9 Teplice nad Metují	19 km	160 m
Okruh č. 10 Velký Dřevíč	25 km	390 m