

Jak dokonale zvládnout

Jiří Reichert
Jan Krejčíř

inline bruslení



- výběr a údržba inline bruslí
- technika jízdy
- 37 průpravných cvičení

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.



Autoři i nakladatelství děkují členům inline teamu SportovníKurzy.cz za spolupráci při přípravě fotografické dokumentace.

Jiří Reichert, Jan Krejčíř
Jak dokonale zvládnout inline bruslení
Spoluautoři Dalibor Musil, Lenka Buchárová

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz
tel. +420 220 386 401, fax +420 220 386 400
jako svou 2579. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdalena Hrábková
Jazyková úprava Jitka Benešová
Sazba Jan Šístek
Fotografie Marek Bláha, Kryštof Částka a autoři
Počet stran 96
První vydání, Praha 2006
Vytiskl EKON, družstvo
Srážná 17, Jihlava

© Grada Publishing, a.s., 2006
Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2006
Cover Photo © profimedia.cz/CORBIS

ISBN 80-247-1534-1 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6611-9 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Úvod / 7

1 Základní vybavení / 9

Brusle / 11

Chrániče / 13

Údržba / 14

2 Bezpečnost / 17

3 Základní technika jízdy / 21

Začínáme s bruslením / 22

Základy jízdy vpřed / 37

Základy zatáčení / 40

Základy brzdění / 42

Bruslení dětí / 50

4 Pokročilá technika jízdy / 53

Jízda vpřed / 54

Zatáčení / 57

Brzdění / 62

Jízda vzad / 69

Otočka / 72

Zatáčení vzad / 75

5 Freestyle / 79

Slalom / 80

Freestyle slalom / 81

Speed slalom / 83

Tanec / 84

6 Rychlostní bruslení / 85

7 Další aktivity na bruslích / 87

Kolektivní sporty / 88

Letní trénink lyžařů / 89

Inline kiting / 89

Aerobic / 90

Sjezd / 90

Aggresive / 90

High jump / 91

Blade Nights / 91

Literatura / 92

O autorech / 96

Úvod

Inline bruslení je moderní sport pro milovníky pohybu bez omezení věku. Tento sport, který má význam rekreační i praktický (způsob dopravy) klade nároky též na obratnost, odolnost, odvahu, fyzickou kondici, strategii a techniku. Od začátků po dokonalost, od zábavy po soutěže, od triků k rychlostnímu bruslení – to vše je jeden komplex možností na cestě k pokrokům. Je už jenom na vás, abyste si vybrali tu správnou disciplínu, ve které najdete zalíbení.

Tato kniha vznikla s cílem pomoci začínajícím bruslařům naučit se rychle a kvalitně pohybové dovednosti potřebné pro bezpečné a kvalitní bruslení. Pokročilým bruslařům chce být inspirací k dalšímu zdokonalování, objevování a radosti na kolečkách. Řečeno s nadšátkou, snažili jsme se o možnost s knížkou v ruce a bruslemi na nohou dosáhnout nových zážitků. Jednotlivé pohybové dovednosti jsme rozdělili do relativně lehkých kroků a ty jsme spojili do logické metodické řady, která vede od úplných začátků k pokročilému bruslení. Kladli jsme důraz na zachycení důležitých částí každého prvku na fotografiích, kterých je v této knížce opravdu mnoho. V textu podáváme rady z praxe (nazýváme je rady instruktora), podle zkušeností našich i všech členů inline teamu SportovníKurzy.cz. Ten pořádá již několik let kurzy bezpečného bruslení pro začátečníky i pokročilé. Tímto jim také chceme poděkovat. Přesto si uvědomujeme, že žádná knížka nenahradí rady a hlavně ukázky fyzicky přítomného kvalifikovaného instruktora. Jestliže o nějakém víte, využijte toho, ušetříte si přinejmenším pár modřin. Ve světě je běžné, že vedle škol lyžařských, snowboardových, lezeckých, kajakářských aj. vznikají také školy inline bruslení. Ať už bruslíte sami, ve dvojici nebo ve skupince, přejeme vám mnoho úspěchů, zážitků a hladkého asfaltu.

Autoři





A close-up photograph of a red motorcycle headlight. The headlight is the central focus, showing its textured red surface and a white 'Z' logo on the left side. The background is blurred, showing parts of the motorcycle's front end, including a white plastic fairing and a black wheel.

1

Základní vybavení

Materiálové vybavení hraje v současné době velkou roli při učení i provozování sportů. Kvalita materiálů a jejich zpracování se neustále zvyšuje. V souvislosti s tím se zlepšuje i naše bezpečnost a zážitky z provozovaného sportu. Stejně to platí i v inline bruslení. Kvalitní značkové brusle jsou rychlejší, pevnější, pohodlnější, odolnější a bezpečnější. Je lépe užívat si kvalitních výrobků specialistů ve svém oboru než podlehnout nízkým cenám nekvalitních napodobenin. A pro bruslení, kde se často pohybujeme dosti velkou rychlostí a na tvrdém povrchu, by to mělo platit dvojnásob.



Brusle

Při výběru bruslí bychom se měli soustředit na několik faktorů, které náš nákup ovlivní. Hlavním z nich je účel, pro který budeme brusle používat. Jednotlivé disciplíny inline bruslení se značně specializovaly. Jiné nároky na brusle bude mít hokejista, jiné vyznavač rychlosti či rekreační bruslař. Kolečkové brusle se rozdělují do několika kategorií, které se liší jak ve stavbě botičky brusle, tak v parametrech koleček a ložisek.

Rekreační (fitness) brusle

Velice pohodlná botička z prodyšného materiálu a s mnoha otvory. Lehkými pevnými materiály jsou vyztuženy oblasti kotníku, paty, boků a spodní části chodidla. Noha se upevňuje většinou tkaničkami, které se vážou nebo zafixují speciálním zámkem. Od kotníků kolem nártu vede často zpevňovací popruh se suchým zipem, ve vrchní části je přezka. Rám, ve kterém jsou upevněna čtyři kolečka, je plastový nebo z hliníkových slitin. Kolečka jsou větší (78–82 mm) a měkčí, přímo na pryži bývá nejčastěji údaj 74–82A. Na pravé brusli je vždy brzdička. Dětské brusle mají možnost posuvného zvětšování velikosti – celkem jednoduchý mechanismus je umístěn nejčastěji na spodní části špičky a výrazně prodlužuje dobu použitelnosti pro jedno dítě.



Rychlostní (speed) brusle

Botička je velmi prodyšná a lehká, ovšem na úkor pohodlí. Polstrování je minimální. Vyrožené závodní botičky jsou nízké a ukončené pod kotníkem. Ovládání takových bruslí chce dlouhou praxí. Používají se také kotníkové boty s přezkou. Rám je vždy z hliníkových slitin a je dost dlouhý. Je v něm umístěno pět menších, nebo čtyři větší kolečka. Velikosti kole-



ček se tak pohybují od 80 do 100 mm. Větší kolečka obvykle umožní rychlejší jízdu, ale oblouky s nimi budou delší. Větší kolečka také mají menší manévrovatelnost. Rychlostní brusle mívají nastavitelné rámy v horizontálním směru, což umožňuje mít delší nebo kratší základnu (wheelbase). Velkou roli hraje kvalita a údržba ložisek.

Brusle na agresivní jízdu (aggressive)

Brusle jsou velmi robustní, s dvoudílnou botičkou. Pevný skelet zpevňuje oblast kotníku a omezuje pohyb v něm. Rám je zesílený, nízký s drážkou a plochami pro klouzání na zábradlích a hranách. Čtyři malá a tvrdá kolečka mají průměr již od 43 mm. Správný průměr a tvrdost se volí podle použití (rampa, zábradlí, atd.). Osy koleček jsou v rámu upevněny tak, že umožňují tzv. rockering. Jedná se o možnost posouvat kolečka ve vertikálním směru, nejčastěji se používá varianta, kdy prostřední dvě kolečka jsou níže než přední a zadní kolečko. Zvyšují se tak manévrovací možnosti.



Brusle na inline hokej

Brusle jsou velmi podobné bruslím pro lední hokej a jsou na ně kladeny podobné nároky. Pevný ale lehký rám nese čtyři menší a tvrdší kolečka, často s možností rockeringu.



Terénní brusle (Off-road)

Pevná bota a masivní velký rám, který umožňuje upevnění dvou nebo tří velkých koleček. To je obecná charakteristika bruslí do terénu. Velká kola se vzorkem zlepšují průchodnost terénem. Na těchto bruslích je možné překonávat různé nerovnosti, které bychom na obvyklých bruslích nezvládli.



Chrániče

Ve výbavě každého bruslaře by neměly chybět chrániče zápěstí, loktů a kolen. Podle zaměření se liší tloušťkou polstrování a velikostí pevné ochranné plochy. Důležité je, aby držely na kloubu, samovolně se nepohybovaly ani neškrtily.

Samozřejmostí by měla být také ochrana hlavy přilbou. V inline bruslení se používají dva druhy přileb. Prvním je speciální uzavřená, chránící velkou část hlavy s protažením do týlu. Má to své opodstatnění, ve statistikách smrtelných úrazů ve sportu je na prvním místě proražení spodiny lebeční. A pády na záda a následně na zadní část hlavy jsou při bruslení běžné. Druhým typem je cyklistická přilba, která je více otevřená. Pro lepší ventilační vlastnosti je oblíbená v rychlostních a vytrvalostních disciplínách.

Mezi ochranné pomůcky řadíme i ochranné nebo sluneční brýle a osvětlení a reflexní pásy při jízdě ve večerních hodinách. Musíme si uvědomit, že investice do chráničů je investicí do našeho zdraví.



Údržba

Botička vyžaduje stejnou údržbu jako např. sportovní boty. Při jízdě je vhodné nosit sportovní ponožky, které dobře odvádějí pot. Po každé jízdě je nutné nechat botu dobře vyschnout, aby se v ní netvořila plíseň. Botu je také možné jednou za čas dezinfikovat běžným přípravkem proti plísni nohou a nepříjemným pachům. Majitelé bot s vyjímatelnou vnitřní vložkou ji mohou pro lepší vyschnutí vyjmout ze skořepiny.

Kolečka jakékoliv tvrdosti se s ujetou vzdáleností sjíždějí, a to velmi výrazněji na vnitřní hraně. Obvykle to poznáme na jízdě, ale nejlépe zjistíme stav sjetí prohlídkou koleček. Sjetá kolečka nemusíte vyhazovat, jejich životnost se dá prodloužit dvěma způsoby – rotací nebo otočením koleček.

- **Rotace koleček** znamená vzájemnou záměnu koleček na jedné brusli. Kolečka na různých pozicích se totiž rozdílně sjíždějí. Nejvíce se obvykle sjíždí zadní kolečko. Rotací koleček můžeme dosáhnout rovnoměrného sjíždění všech koleček.
- **Otočení (flipping) koleček** znamená otočení každého kolečka tak, že se oježděný okraj kolečka dostane na vnější stranu brusle. Jestliže bychom otočení provedli na jedné brusli, změnil by se směr otáčení kolečka a přišli bychom o výhody zaběhaného ložiska, tzn. že by brusle nejezly tak hladce. Raději proto zaměníme kolečka mezi levou a pravou bruslí. Nejběžnější způsob výměny je na obrázku. Pokud rotujeme a otáčíme kolečka, můžeme také očistit brusle, rámy, kolečka a ložiska navlhčeným hadrem. (Pokud tak nečiníme po každé jízdě.)



Ložiska jsou uložena uvnitř koleček a značným způsobem ovlivňují kvalitu jízdy. Pouze jediná jízda za deště znamená, že již příští den nejezdou brusle tak, jak by měly. Nejen voda, ale i prach, který se dostává do ložisek ve směsi s olejem nebo tukem vytváří časem hmotu, která jízdu na bruslích hodně zpomalí. Nejjednodušší údržba ložisek je zmiňované

otření vnějších stěn při manipulaci s kolečky. Boční stěny můžeme taky zakápnout jemným speciálním olejem, chvíli počkat až zateče dovnitř a pak ložisko otřít. Časově a na manipulaci náročnější je rozebrání ložisek a vyčištění a promazání zevnitř. Vyžaduje to praxi, ale pokud nám jde o maximální výkon v rychlostním nebo vytrvalostním závodě, je tento postup nutný. Při demontáži vysuneme ložiska z kolečka speciálním klíčem nebo imbusem. Demontovaná ložiska musíme otevřít na jedné straně tak, abychom je dokonale vyčistili. Opatrně sundáme kryt, nejlépe pomocí jehly nebo malého šroubováčku. Jednostranně otevřená ložiska můžeme vyčistit speciálním čisticím prostředkem, benzínem nebo petrolejem. Následně všechny části vysušíme a nanese na ně speciální mazací tuk.

U **brzdíčky**, pokud je natolik sjetá, že brzdění přestává být účinné, by se měl gumový brzdový špalík vyměnit. Na některých brzdových špalících bývá vylišována ryska, podle které se dá poznat, že je čas na výměnu. Každý model (nebo řada modelů) vyžaduje svůj speciální typ brzdového špalíku. Brzdový špalík je většinou k držáku brzdy uchycen jedním šroubem, který se dá uvolnit imbusovým klíčem nebo šroubovákem.

Po namáhavé jízdě mohou být **chrániče** velmi propocené. Mnoho výrobců dovoluje chrániče prát v automatické pračce. Pro tyto potřeby dodávají k chráničům speciální síťovaný pytlík, ve kterém se chrániče perou. Teplota vody v pračce by neměla překročit 40 °C. Ve většině případů stačí chrániče jen nechat vyschnout na dobře větraném místě. Skladování vlhkých chráničů vede ke vzniku plísní, které vyvolávají podráždění kůže, alergické reakce, ekzémy.





2

Bezpečnost



Jedním z nejdůležitějších faktorů u inline bruslení je bezpečnost. Dodržování bezpečnostních pravidel by mělo být samozřejmostí, a proto musí bruslaři znát určitá pravidla, kterými by se měli řídit.

Obecná pravidla:

1. Používáme ochranné pomůcky a správné vybavení.
2. Vybíráme vždy vhodný povrch a profil terénu.
3. Respektujeme pravidla silničního provozu.
4. Pohybujeme se na vybraných místech.
5. Jsme ohleduplní a respektujeme ostatní účastníky silničního provozu.
6. Používáme odpovídající techniku jízdy.



Výzbroj a výstroj, kterou si pořizujeme, musí splňovat určitá kritéria. V případě výzbroje se jedná o brusle. Jejich pravidelná kontrola před nebo po vyjíždce by se měla stát samozřejmostí. Brusle by měly mít nesjetá kvalitní kolečka, protože se na nich brusle lépe ovládají. (Jednostranně sjetá kolečka mohou způsobit zbytečný pád.) Důležitou funkci plní neobroušená brzdička, se kterou brzdicí bruslař nebude

mít problémy. Výstroj – to jsou chrániče a oblečení splňující určité požadavky, tzn. funkčnost, dobrou viditelnost zvýrazněnou např. reflexními proužky. Chrániče a přilba by měly být samozřejmostí, neboť bez nich bruslaři úrazy „přímo přivolávají.“ I když úrazy hlavy na bruslích nejsou tak časté jako třeba na kole, ale pokud se stanou, bývají velmi vážné. V případě ostatních částí těla jsou ohrožena především kolena, lokty a zápěstí s dlaněmi. Pokud provádíme náročnější bruslařské triky, například pohyb na zábradlí, skoky apod. měli bychom myslet i na ochranu páteře, pánve a ramen. Nesmíme zapomenout ani na ochranu očí kvalitními brýlemi, samozřejmě s nerozbitnými zorníky.

Důležitým faktorem ovlivňujícím bezpečnost inline bruslení je povrch terénu. Vždy je lepší hladký asfalt než drsný a hrbolatý povrch. Pozor na asfalt mokrá, kde hrozí uklouznutí, a proto jízda na něm není vhodná. Příčinou pádu mohou být i jiné drobné překážky na cestě, například spadlé větvičky, písek, drobný štěrk apod. Důležitý je i profil terénu, který musíme mít na zřeteli – zejména s ohledem na technické schopnosti bruslaře. Začátečník by se určitě neměl pouštět na úseky s velkým spádem, ale měl by si vybírat spíše úseky rovinaté.

Jestliže se budeme na inlinech pohybovat po silnicích, musíme vzít na vědomí, že podle zákona je účastník silničního provozu každý, kdo se přímým způsobem účastní provozu na pozemních komunikacích. Důležité jsou pro nás paragrafy týkající se bruslařů (bruslař = chodec). Uvádíme zde některé odstavce, které jsou pro bruslaře (chodce) důležité.

1. Chodec (bruslař) musí užívat především chodníky nebo stezky pro chodce.
2. Kde není chodník, nebo je-li neschůdný, chodí (bruslí) se po levé krajnici. A kde není krajnice, nebo je-li neschůdná, chodí (bruslí) se co nejbližší při levém okraji vozovky. Chodci (bruslaři) smějí jít (bruslit) po krajnici nebo při okraji vozovky nejvýše dva vedle sebe. Při snížené viditelnosti, zvýšeném provozu na pozemních komunikacích nebo v nebezpečných a nepřehledných úsecích smějí jít chodci (jet bruslaři) pouze za sebou.
3. Je-li zřízená stezka pro chodce a cyklisty označená dopravní značkou „Stezka pro chodce a cyklisty“, nesmí chodec (bruslař) ohrozit cyklistu jedoucího po stezce.
4. Je-li zřízená stezka pro chodce a cyklisty označená dopravní značkou „Stezka pro chodce a cyklisty“, na které je oddělen pruh pro chodce a pruh pro cyklisty, je chodec (bruslař) povinen užít pouze pruh pro chodce. Pruh vyznačený pro cyklisty může chodec (bruslař) užít pouze při obcházení, vcházení a vycházení ze stezky pro chodce a cyklisty. Přitom nesmí ohrozit cyklisty jedoucí v pruhu vyznačeném pro cyklisty.
5. Osoba pohybující se na lyžích, kolečkových bruslích nebo obdobném sportovním vybavení nesmí na chodníku nebo stezce pro chodce ohrozit ostatní chodce.
6. Jízdní pruh pro cyklisty nebo stezku pro cyklisty může užít i osoba pohybující se na lyžích nebo kolečkových bruslích nebo obdobném sportovním vybavení. (Z toho všeho tedy plyne, že na cyklostezce s pruhy pro chodce a cyklisty může bruslař využívat obou těchto pruhů, jen nesmí ohrozit chodce ani cyklisty.)

Pokud se stane, že jsme nuceni pohybovat se po vozovce za snížené viditelnosti nebo v noci, doporučovali bychom (i když bruslaři jsou považováni za chodce) použít červené blikající světlo a světlo bílé, event. reflexní oblečení. V noci pak hrozí při jízdě na kolečkových bruslích další nebezpečí, a to přehlédnutí nějaké terénní nerovnosti nebo výmolu a následný pád.

Bruslení je dále zakázáno na veřejných parkovištích, kde také platí dopravní předpisy. Není přímo zakázáno bruslení na soukromých parkovištích, které patří velkým obchodním centrům nebo hypermarketům, ale i zde platí určitá dopravní omezení. Proto doporučujeme bruslit na těchto místech až po uzavírací době. Problémem v těchto místech bývají stále častější zákazy vlastníků pozemků, kteří se tak jistí proti žalobám. Bezproblémové bruslení bývá na speciálních hřištích, školních hřištích, speciálních halách a podobných zařízeních k tomu určených.

Pokud se týká pohybu bruslařů v běžném provozu na chodníku musíme respektovat ostatní účastníky – a to jsou chodci. Chodec se pohybuje vždy pomaleji než bruslař. Většinou nemá sám zkušenost s bruslením, a proto může reagovat nevypočitatelně. Stejně jako dobrý řidič předvídá chování ostatních řidičů, předvídá bruslař chování chodců a před-