

# 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 heavily worn, with the red paint peeling and cracked, revealing a lighter, textured surface underneath. The headlight is mounted on a black metal frame. In the background, a white plastic fairing with several circular holes is visible, slightly out of focus. The overall scene is brightly lit, suggesting an outdoor setting.

**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 kolečkem. 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.

