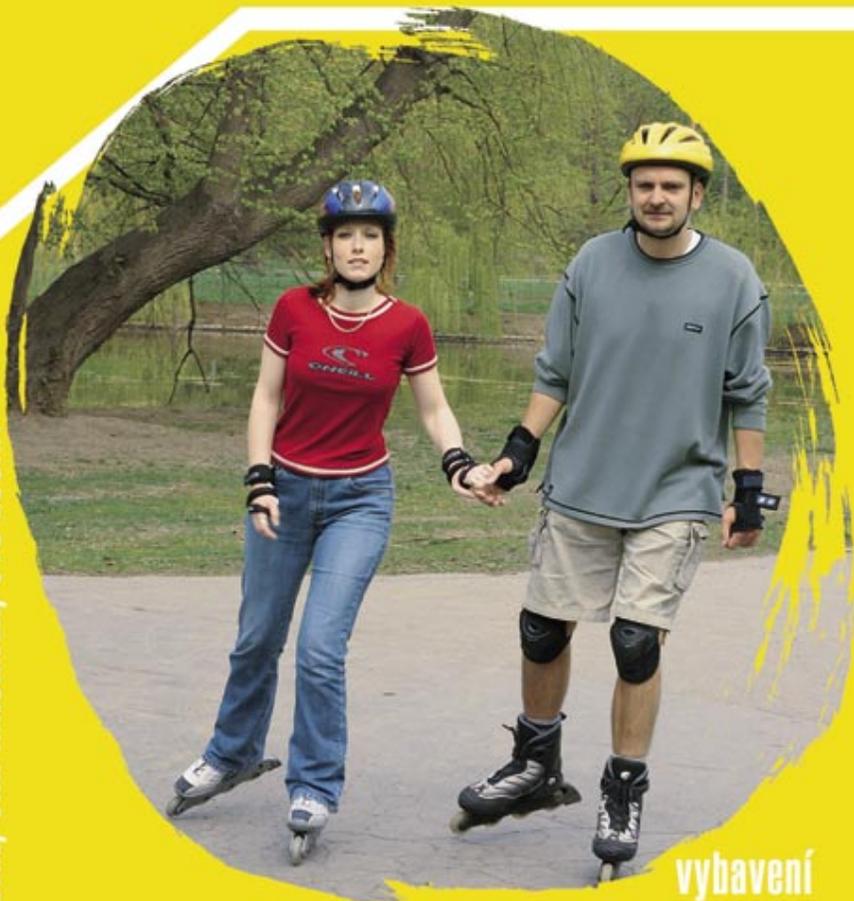


inline bruslení

JIRÍ KUBAN, JIRÍ KIRCHNER, OTO LOUKA



vybavení
technika jízdy
kam vyjet

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.





Jiří Kuban, Jiří Kirchner, Oto Louka

Inline bruslení

Recenzenti Mgr. Jan Hnízdil, Mgr. Petr O. Novotný

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7,
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 1982. publikaci

© Grada Publishing, a.s., 2004

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Grafická úprava Jiří Pros
Fotografie Jiří Kirchner
Sazba Antonín Plicka
Ilustrace Monika Wolfová
Fotografie na obálce Antonín Plicka
Návrh obálky Trilabit s.r.o.
Grafická úprava obálky FPS REPRO
Počet stran 112
První vydání, Praha 2004
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

ISBN 80-247-0848-5 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6454-2 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

► Úvod	7
► Historie a vývoj inline bruslení	10
Historický přehled vyvoje inline bruslení	11
Historický vývoj technického řešení kolečkových bruslí	13
► Současné rozdělení inline bruslení	15
Kondiční bruslení – fitness skating	16
Rychlostní bruslení – speed skating	17
Závody jednotlivců	18
Závody dvojic a vícečlenných družstev	21
Agresivní bruslení – aggressive skating	22
Hokej a kolektivní hry – hockey and games	26
Hokej	26
Kolektivní hry	28
Umělecké bruslení – artistic skating	29
Bruslení v terénu – off-roading, trail skating	30
► Vybavení	32
Brusle a jejich části	32
Bota	33
Rám	34
Kolečka	35
Ložiska	38
Brzdy	40
Ochranné vybavení	41
Údržba vybavení	44
Druhy bruslí	48
Některé technické zvláštnosti inline bruslí	52
Jaké brusle si pořídit?	53
► Technika a metodika nácviku inline bruslení	56
Výběr terénu	56
Základní postoj	57
Pády a vstávání	57
Jízda vpřed	58
Změny směru	62
Zastavení	64
Zdolávání běžných překážek	70
Jízda vzad	75
Obraty	77



▶ Cvičení pro pokročilé	80
Jízda na obou bruslích	80
Jízda na jedné brusli	82
Základy skoků	83
▶ Inline bruslení a zdraví	85
Inline bruslením ke zdraví	85
Možné negativní důsledky	87
Prevence zdravotních problémů	88
Výkonnostní trénink a zdraví	89
▶ Kam vyjet?	91
Místa vhodná pro bruslení	94
Skateparky	94
Fitness bruslení	95
▶ Stupnice pro vyhodnocování kvality povrchů pro bruslení	101
▶ Terminologický slovníček	104
▶ Zdroje informací	107

Úvod



Inline bruslení, nebo chcete-li inline skating, je poměrně mladá sportovní disciplína, která se do naší země dostala z USA. Obdobně se k nám již dříve dostaly i jiné sporty, a proto naše veřejnost bez problému přijala skutečnost, že mnoho termínů, které se v tomto sportovním odvětví používají, je odvozeno z angličtiny nebo se používají přímo anglické výrazy. Rádi bychom obsah této práce v účelném rozsahu přiblížili běžné realitě, a proto se nebudeme snažit o násilné počesťování hovorových výrazů, které jsou při provádění tohoto sportu běžně užívány. Jsme si však vědomi, že ne každý je znalcem angličtiny a noví zájemci o tento sport nejspíše neměli dosud příležitost se s uváděnými výrazy seznámit. Z toho důvodu jsou tyto termíny v textu stručně vysvětleny a navíc je kniha doplněna slovníčkem některých základních, nejčastěji používaných výrazů.

V první řadě považujeme za nutné vysvětlit určitý rozpor, který se objevuje již v názvu této publikace. Jmenuje se „Inline bruslení“, zatímco ve většině materiálů naší oficiální organizace ČASIL naleznete formu „in-line“. Příčinou tohoto rozdílu je skutečnost, že jako Evropané inklinujeme k britské angličtině, která při skládání slov (zde „in“ a „line“) používá vložení pomlček. V americké angličtině v krátkých výrazech tato pomlčka většinou používána není. Jako ostatní Evropané, i my jsme ve velkém rozsahu čerpali z amerických zdrojů, a tak jsme se ve shodě s většinou zahraničních kolegů přiklonili k jednodušší formě bez pomlčky.

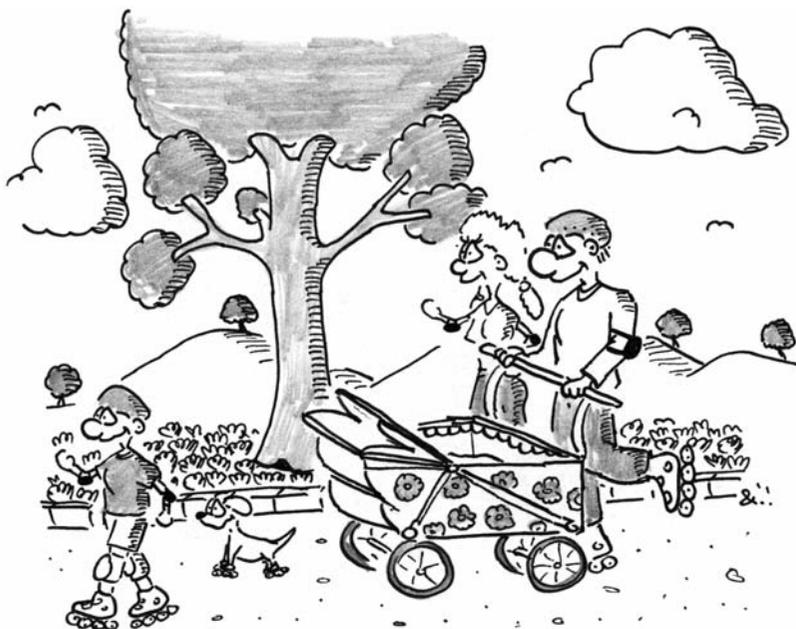
V našich podmínkách lze o rozvoji inline bruslení v širším měřítku hovořit v průběhu 90. let minulého století. S ohledem na skutečnost, že inline brusle je možno využít pro velmi široké spektrum činností, staly se poměrně rychle oblíbeným sportovním náčiním pro sportovce nejrůznějšího zaměření a věku. Od využití pro kondiční účely, kde jsou inline brusle používány nejen osobami středního, ale i staršího věku, které hledají zábavnější alternativu pěších vycházek nebo zdravotně ohleduplnější variantu běhu, přes sportovce, kteří využívají inline brusle jako tréninkovou alternativu ke klasickému bruslení na ledě, až po vyhraněné specialisty, kteří se zabývají disciplínami tzv. agresivních forem inline bruslení, a ty můžeme bez nadsázky považovat za extrémní sporty. Stále populárnější je využití inline bruslí i pro hry malých dětí, kde částečně nahradily dříve dominantní jízdní kolo.

Věříme, že tato kniha se může stát zdrojem základních informací pro ty, kterým se tento sport zdá atraktivní a uvažují, že by ho zkusili. Očekáváme, že v knize najdou odpovědi na základní otázky – s čím začít, kde a jak. Začátečníkům by měla poradit, jak se dále zlepšovat a kde mohou být příčiny chyb, jež jim zatím brání, aby využili ve větší míře všechny možnosti inline bruslení. Pokročilejší, kteří již tomuto sportu



v dobrém slova smyslu propadli, by v ní měli nalézt informace o dalších formách inline bruslení, na které se mohou zaměřit, a také o vhodném vybavení pro konkrétní zvolené činnosti. Zkušeným bruslařům nabízíme informace, které by měly vést k co nejdokonalejšímu zvládnutí techniky bruslení a spolu s využitím podrobnějších informací o vybavení jim umožnit zlepšení jejich osobních výkonů. Na druhé straně nám však rozsah této publikace neumožňuje věnovat se hlubšímu rozboru forem agresivního bruslení. Neustálý vývoj nových triků a skoků ve standardních (skate parky) i místních podmínkách má za následek, že ke stávajícím, zhruba třem stům, skokům neustále přibývají další. V tomto případě můžeme expertům doporučit spíše časopisecké a internetové zdroje, kde se pružně aktualizuje nejnovější vývoj.

Prozatím jsme se zmiňovali především o tom pěkném, co inline bruslení nabízí. Nic však není zadarmo a vše má svá úskalí. To se týká i inline bruslení, a proto se v této knize také ve větší míře zabýváme otázkou bezpečnosti. Jako každá pohybová činnost, i inline bruslení s sebou přináší určitou míru rizika, a nám nezbyvá nic jiného, než ji přijmout. Projevem zdravého rozumu však je případná rizika snížit na minimum. Jakékoliv zranění má za následek minimálně to, že po určitou dobu musíme respektovat nepříjemná omezení, nebo se dokonce své oblíbené činnosti musíme dočasně (a bohužel někdy i trvale) vzdát. Dalším problémem je to, že zranění



můžeme způsobit nejen sobě, ale i jiné nezáživné osobě. V tomto případě si dovolíme varovat před neuváženým jednáním, které může mít v krajních případech za následek celoživotní vědomí, že jsme někomu způsobili trvalé následky na zdraví nebo soudní dohry s citelnými dopady finančního charakteru.

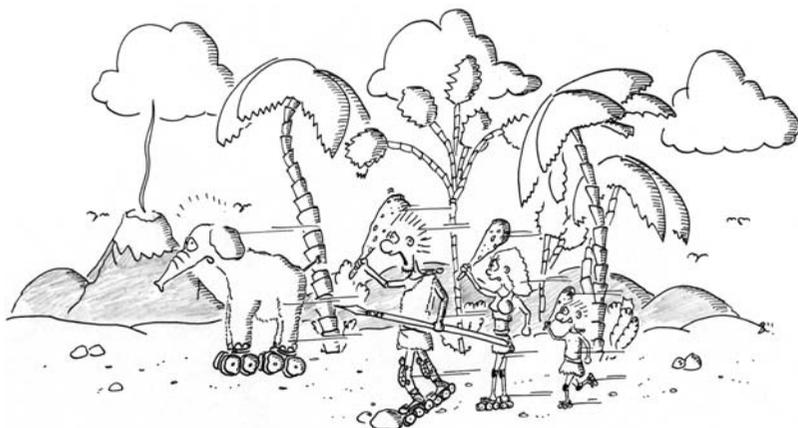
V žádném případě však nechceme nikoho uvedeným varováním od inline bruslení odradit. Naopak, z vlastní metodické praxe je nám známo, že český národ disponuje značným množstvím pohybově nadaných sportovců, kteří jsou schopni využít předkládané rady teoretického charakteru k vlastnímu praktickému zlepšení. Dále pak již vstupuje v platnost obecná zásada, že čím lépe určitou činnost ovládáme, tím více si ji můžeme užít a najít v ní uspokojení svých potřeb. Věříme, že tímto způsobem čtenáři tuto knihu využijí, a že se s nimi setkáme mezi stále se rozrůstající „rodinou“ inline bruslařů. Považujeme však za důležité zdůraznit, že věříme, že tato kniha může nové adepty zaujmout a ostatním bruslařům na různých úrovních jejich individuálních dovedností poradit, jak se zlepšit. Úplným začátečníkům doporučujeme zahájit výcvik pod dohledem zkušených instruktorů. Ne všichni jsou schopni převést pohybové teorie do praxe, a tak by se někteří mohli dostat do nezáviděníhodné situace, která byla například umělecky ztvárněna v populární komedii „Báječní muži na létajících strojích“, kde se ukázalo, že přesvědčení o možnosti vše se naučit pouze z příruček je mylné.

*Jiří Kuban
Jiří Kirchner
Oto Louka*



Historie a vývoj inline bruslení

Mnohým z nás připadá samozřejmé, že dnes používáme inline brusle různých typů, podle toho, jakou činnost chceme provozovat. Současné inline brusle jsou poměrně snadno ovladatelné a jak si později popíšeme, je možné pomocí zvláštních úprav jejich ovladatelnost dále vylepšovat. Jako naprostou samozřejmost dnes bereme skutečnost, že se s bruslaři setkáváme na chodnicích, v parcích, na cyklistických stezkách a také, naštěstí v čím dál tím větším rozsahu, i ve specializovaných skate parcích.



Historie pokusů o bruslení mimo led je stará něco přes 200 let a souvisí se snahou umožnit bruslení v době, kdy led není. Z technického hlediska ji stručně můžeme charakterizovat jako snahu o zkonstruování náčiní, které by se svou ovladatelností co nejvíce přiblížilo bruslím používaným na ledě. I když se již v 19. století objevili vizionáři, které napadlo, že kvůli ovladatelnosti je nejvýhodnější umístění koleček do jedné řady (tedy inline, z anglického „v řadě“), museli jsme si na masové rozšíření tohoto řešení počkat více než 100 let.

Dále v této kapitole uvádíme alespoň stručný výčet průkopníků a událostí, které jsou s historií inline bruslení spjaty. U některých můžeme, s ohledem na přesné zdokumentování, uvést konkrétní rok, jinde, s ohledem na určitou míru spontánnosti dění, pouze orientační časový údaj. Jak z tohoto přehledu vyplývá, i když masový rozvoj současné podoby inline bruslení nastal v USA, odkud se rozšířil do celého světa, za kolébku kolečkových a později inline bruslí je nutné považovat Evropu.

Historický přehled vývoje inline bruslení



1760 – v tomto roce došlo k prvnímu veřejnému představení kolečkových bruslí. Podle toho, jak uvádějí historické prameny, nebylo příliš úspěšné, ale protože souviselo se společenskou událostí, je zaznamenáno podrobněji. Belgičan John Joseph Merlin, muzikant, výrobce hudebních nástrojů a vynálezce mechanických zařízení, se zúčastnil maškarního plesu, pořádaného paní Cornelyovou v Londýně. Na tomto plese se při hře na housle pohyboval na bruslích vlastní konstrukce s kovovými kolečky. Mistr však ještě zcela neovládal změny směru a zejména způsob zastavení. Jeho exhibice tedy skončila ve velkém zrcadle, oceněném na více než 500 liber. Úlomky zrcadla odvážného aktéra vážně zranily. Lze tedy říci, že již tento první případ předznamenal současné problémy – totiž že na bruslích není problém se rozjet, ale včas a bezpečně zastavit.



1815 – evropské zdroje uvádějí, že v tomto roce Francouz Garcin získal na své kolečkové brusle první patent.

1819 – Monsieur Petittbled získal první patent na kolečkové brusle inline konstrukce. Ačkoliv tvrdil, že na jeho bruslích lze provádět všechny triky jako na bruslích na ledě, historické prameny uvádějí, že provádění oblouků a obrátů bylo velmi obtížné, ne-li nemožné.

1823 – R. J. Tyers vynalezl v Londýně první inline brusle s pěti kolečky v jedné řadě. Některé historické prameny toto řešení uvádějí jako předchůdce dnešních inline bruslí pro rychlostní disciplíny.

1843 – Francouz Legrand v Paříži zkonstruoval kolečkové brusle s rozmístěním koleček do dvou řad a paralelně vedle sebe.



1863 – obchodník James Plimpton z Massachusetts vynalezl kolečkové brusle, které nazval „nakláněcí“. Umožňovaly zatáčení i provádění jednoduchých tanečních figur. Rovněž otevřel v New Yorku bruslařský klub. Popularita bruslení na kolečkových bruslích narůstá a během následujících dvaceti let jsou postupně využívány při různých sportech (hokej, rychlobruslení, pólo, tanec apod.).

1937 – provozovatelé ploch pro bruslení na kolečkových bruslích založili „The Roller Skating Rink Operators Association“ – RSROA (Asociace provozovatelů ploch pro bruslení na kolečkových bruslích), která byla později přejmenována na „The Roller Skating Association International“ – RSAI (Mezinárodní asociace bruslení na kolečkových bruslích). Tato organizace existuje dodnes. V průběhu své existence hrála aktivní úlohu v rozvoji tohoto odvětví, které se během 40.–60. let začalo považovat za společenskou a rodinnou aktivitu zaměřenou na zlepšování fyzické kondice či za zábavnou náplň volného času.

1960 – Chicago Skate Company uvádí na trh inline brusle, které se už velmi podobají současným typům. Tyto brusle však nebyly dostatečně pohodlné, stabilní a neumožňovaly spolehlivou možnost zastavení. Ačkoliv nezaznamenaly ve své době komerční úspěch, jsou díky Olsonu Scottovi považovány za klíčový mezník v orientaci na inline konstrukci.

1970 – Němec F. Mayer žádal o patent na inline brusle vlastní konstrukce.

70. léta – postupně se zavádí výroba kolečkových bruslí s plastovými kolečky, která na hladkých površích umožňují velmi snadnou a plynulou jízdu. Protože jízda na nich je i podstatně tišší, stává se velmi populárním bruslení na stadionech s reprodukcí hudby. Masový rozvoj popularity této činnosti je zejména v období kolem roku 1977.

1979 – mladý hokejista Scott Olson z Mineapolis ve snaze trénovat hokej i v období, kdy není led, si v obchodě s použitým sportovním zbožím zakoupil brusle vyrobené v Chicagu. Spolu se svým bratrem Brennanem je upravili tak, že použili lepší kolečka a na patu umístili brzdu. Tím vznikla konstrukce inline bruslí používaná dodnes.

1984 – obchodník Bob Naegele z Mineapolis koupil Olsonovu rozbíhající se továrnu na výrobu inline bruslí a přejmenoval ji na Rollerblade Inc. Ačkoliv nešlo o první továrnu, která se zabývala výrobou inline bruslí, produkovala výrobky, které byly pohodlné, velmi slušně ovladatelné a byly nabízeny za příznivou cenu. To vedlo k tomu, že inline brusle zaujaly i veřejnost a přestaly být výlučně doplňkovým tréninkovým náčiním hráčů ledního hokeje.

1986 – přibližně tento rok je považován za období, kdy jsou v USA inline brusle vyráběny už v masovém měřítku a jízda na nich zaznamenává trvale vzrůstající zájem, který se šíří zejména v průběhu nadcházejících 90. let i do ostatních zemí světa.

1990 – inline bruslení je oficiálně zařazeno do programu Panamerických her.

1991 – založení The International Inline Skating Association – IISA (Mezinárodní asociace inline bruslení), jejímž cílem je propagovat inline bruslení jako rekreační aktivitu, způsob dopravy, zdravotní a kondiční tréninkovou aktivitu a soutěžní sport. Dalším cílem je vývoj bezpečnostních a vzdělávacích programů, ochrana práva na provozování bruslení a rozšiřování veřejných bruslařských cest.

1996 – v České republice je založena Česká asociace skateboardu a inline – ČASIL, která se zabývá řídicí, organizační, informační a metodickou činností ve své oblasti. Zároveň je také oficiálním partnerem pro zahraniční asociace obdobného typu.

2008 – u tohoto roku prozatím nelze uvést historický fakt. Skutečností je, že inline bruslení se snaží získat místo mezi olympijskými sporty. V Číně je inline bruslení velmi populární a odhadovaný počet inline bruslařů pouze v Pekingu dosahuje čísla 150 000. Podle předběžných jednání nejsou problémy s ubytovacími kapacitami pro sportovce, ani se sportovišti, kde by tyto soutěže mohly probíhat. Není tedy vyloučeno, že díky úspěšné kandidatuře Pekingu by inline bruslení do programu LOH mohlo být zařazeno.

Historický vývoj technického řešení kolečkových bruslí



Pomiňme popisy různých prototypů, kterými se prezentovali první odvážlivci, experimentující se způsoby připevnění bruslí k obuvi, umístěním koleček, jejich počtem, velikostí i materiály, ze kterých byly vyráběny. Dostaneme se tak k popisu tří základních typů, s nimiž se měla možnost seznámit i sportovní veřejnost v podmínkách bývalého Československa a jeho nástupnických států, a u kterého již lze hovořit o sériové průmyslové výrobě.

Původní konstrukci kolečkových bruslí můžeme popsat jako vozíčky, které měly dva páry koleček, umístěných na pevných osách vedle sebe, s pevným připojením k rámu vozíčku. Na kolečka se používaly nejrůznější materiály. Vlastní vozíčky se připevňovaly na běžnou obuv pomocí upevňovacích pásek. Příslušníci střední generace si tyto výrobky jistě pamatují z pultů socialistických prodejen. I když byly vyráběny i ve velikostech pro dospělé, používaly je téměř výhradně děti. Jako jedinou výhodu tohoto technického řešení lze uvést boční stabilitu uvedené konstrukce



pro malé děti. Každý si však lehce domyslí, že takovéto brusle – bez kvalitních kuličkových ložisek, současného výběru materiálů pro výrobu koleček, bez jakýchkoliv prostředků pohlcujících vibrace, upevněné na měkkou obuv – byly jen velmi obtížně ovladatelné.

Konstrukce, kterou jsme uvedli jako „nakláněcí“, nachází svého vrcholu v řešení, které je dodnes využíváno na skateboardech. Kolečka byla stále vedle sebe, ale pevná osa byla ke speciální pevné obuvi, vycházející z obuvi bruslí na led, připevněna centrálně, prostřednictvím kloubu odpruženého silentblokem. Toto řešení umožňovalo ve větší míře dokončit odraz a přenést hmotnost těla na stojnou nohu, naklonění svislé osy těla dovnitř oblouku a zároveň docházelo i k natáčení osiček směrem do oblouku. Tak bylo možno použít pevnou obuv a přenos sil na brusle byl podstatně efektivnější. Brusle této konstrukce byly lépe ovladatelné a na rozdíl od předchozího řešení již také měly brzdu, kterou tvořil gumový blok umístěný na špičce bruslí. Vyvinutí plastů, vhodných pro výrobu koleček, přineslo další výrazné zlepšení komfortu jízdy. Zejména díky tomuto řešení můžeme hovořit o podstatnějším nárůstu obliby kolečkových bruslí. Stále však hovoříme spíše o zahraničích, u nás jsme si na masovější rozvoj tohoto sportu museli ještě počkat.

V průběhu druhé poloviny 80. let a především počátkem 90. let minulého století se i u nás ve větší míře objevily brusle s inline uspořádáním koleček, vybavené brzdou, upevněnou na zadní části lišty, které již svojí konstrukcí v podstatě odpovídaly současným základním typům inline bruslí. V této souvislosti bychom rádi uvedli i na svou dobu celkem progresivní výrobek českého výrobce sportovní obuvi, firmy Botas. Ta nabízela brusle, které byly zkonstruovány z pevné hokejové obuvi a plastové lišty, do které bylo možno vsadit jak klasický ocelový nůž na led, tak i kolečka v inline uspořádání. Toto řešení poněkud předběhlo dobu popularity inline bruslení, a proto se v době své výroby ve větším měřítku neujalo.

Podrobnějšímu rozboru konstrukce inline bruslí se budeme věnovat ve zvláštní kapitole.

Současné rozdělení inline bruslení



V této kapitole bychom rádi představili současné základní rozdělení skupin inline bruslení a jejich disciplín. Jsme si však vědomi toho, že zde popisujeme aktivity, které jsou v současné době nejběžněji provozované. S rostoucí popularitou inline bruslí a jejich univerzálností, která umožňuje jejich využití v mnoha činnostech, nelze tento výčet považovat za zcela vyčerpávající a v žádném případě za konečný. Rozdělení do skupin, které dále podrobněji popíšeme i s jejich základními disciplínami, uvádíme v jejich původních anglických názvech i v českém překladu: Fitness Skating (kondiční bruslení), Speed Skating (rychlostní bruslení), Aggressive Skating (agresivní bruslení), Hockey and Games (hokej a kolektivní hry), Artistic Skating (umělecké bruslení), Off-roading, Trail Skating (bruslení v terénu).

Rozdělení inline bruslení:

1. Kondiční – fitness
 - a) vyjížďky, turistika;
 - b) kondice;
 - c) transport.
2. Rychlostní – speed
 - a) dráhové;
 - b) silniční;
 - c) sjezdové.
3. Agresivní – aggressive
 - a) U-rampa – akrobatické skoky a triky;
 - b) Street
 - skoky a triky – jumping and stunt,
 - klouzání na zábradlí – grinding.
4. Hokejové a sportovní hry
 - a) hokej;
 - b) kolektivní hry
 - basketbal,
 - fotbal,
 - frisbee.
5. Umělecké – artistic.
6. V terénu – off-roading, trail skating.



+



Kondiční bruslení – fitness skating

Tomuto druhu inline bruslení se nepochybně věnuje nejpočetnější skupina sportovců, složená z široké veřejnosti. Mnoho sportovců této skupiny dosahuje výkonů na velmi solidní sportovní úrovni, ale považují inline bruslení především za aktivní náplň svého volného času a přímé sportovní zápolení není cílem jejich aktivit.



▶▶▶ Vyjíždky a inline turistika

Vyjíždčká a inline turistice se věnují především ti, kteří inline brusle chápou jako zábavnější a rychlejší formu pohybu, než je chůze. Tuto činnost lze realizovat především v parcích, na městských ulicích a na samostatných cyklostezkách. Lze hovořit o činnosti vhodné pro rodinné výlety, výlety s přáteli a především o činnosti, která není omezena věkem. Leckdy je tak možné spatřit malého adepta inline bruslení v doprovodu prarodiče, pohybujícího se elegantním a vyježděným skluzem.

Turistika je v našich podmínkách omezena velmi malou sítí speciálních samostatných cyklostezek. Na vedlejších silnicích ji kvůli rostoucí hustotě silničního provozu nelze doporučit. Můžeme však uvést například Nizozemsko nebo Dánsko, kde síť uvedených cyklistických komunikací umožňuje velmi široké možnosti i vícedenních vyjížděk. Další možností je tzv. městská turistika. Je specifická tím, že bruslař musí být schopen jízdy na nejrůznějších površích a slušností je přezutí do lehké obuvi v případě návštěvy historických památek nebo stravovacích zařízení.



▶▶▶ Zvyšování kondice

Ačkoliv k pozitivnímu ovlivnění kondice dochází i při volné jízdě, zde máme na mysli jízdu sportovního charakteru, jejímž cílem je zvýšení zátěže kardiovaskulárního a respiračního systému. Jde tedy již o sportovní výkon.

V případě, že máme dostatek času, lze realizovat vyjíždky, při kterých můžeme kombinovat poznání se sportovním výkonem. Při dobré technice jízdy a fyzické kondici není potíž na vhodném povrchu udržet i dlouhodobě rychlost jízdy kolem 15 km/h. To je již dostatečná rychlost, abychom měli příležitost zhlédnout i vzdálenější zajímavá místa.

Nemáme-li dostatek času, zpravidla absolvujeme předem známé okruhy nebo úseky, u nichž známe i čas potřebný k jejich absolvování. Sledování aktuálního dosaženého času je pak nejspolehlivějším ukazatelem toho, jak se nám daří.

Někteří bruslaři, kteří zároveň patří v zimním období mezi vyznavače běžeckého lyžování, využívají především před zimní sezonou specifickou tréninkovou formu

bruslení s použitím upravených hůlek pro bruslení na lyžích a doprovodnou práci paží. Naopak běžci na lyžích používají tuto modifikovanou formu jako účinný tréninkový prostředek.

Transport



V místech s příznivými podmínkami, tedy převážně rovinným povrchem a vhodnými trasami s přijatelnými povrchy, se inline brusle uplatňují také jako dopravní prostředek. Každý si může lehce ověřit, že v místech s hustší sítí zastávek konkurují inline brusle v rychlosti prostředkům městské hromadné dopravy. Výhodou je časová nezávislost, úspora času bez časových ztrát při čekání, vyhneme se nepříjemnostem souvisejícím s přeplněním dopravních prostředků, neomezují nás dopravní zácpy, uděláme něco pro své zdraví, lze hovořit o finančních úsporách a navíc se nemusíme obávat krádeže našeho dopravního prostředku, protože po přezutí ho lehce přeneseme a uložíme na bezpečné místo. Na druhé straně si musíme uvědomit, že pohyb na inline bruslích představuje zvýšenou fyzickou zátěž, a tak by měly být k dispozici i odpovídající hygienické podmínky.

Blade Nights



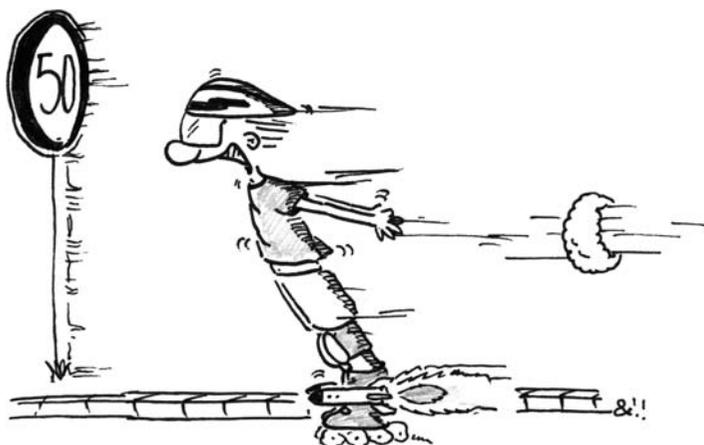
Uvedený anglický název je převzat z jízdy na klasických bruslích a volně jej lze přeložit jako „noci ostrých nožů“. S touto nezávodní disciplínou se můžeme setkat například v řadě evropských měst. Lze ji charakterizovat jako organizovanou hromadnou jízdu i několika tisíc bruslařů, kteří zpravidla ve volných dnech v podvečer nebo ve večerních hodinách, kdy již v městech není tak silný provoz, absolvují jízdu ulicemi měst za doprovodu policie, která pro ně vytváří uzávěru. Volba vhodných terénů, setkání se známými a s osobami stejného zájmu, šustivý zvuk tisíců koleček a v neposlední řadě světelné efekty tvořené vlastními světelnými zdroji nebo odrazy od reflexních součástí oblečení, doplňků nebo tzv. „svítících koleček“ vytváří z „Blade Nights“ velmi silný zážitek.

Rychlostní bruslení – speed skating



Disciplínám, zařazeným do této skupiny, se zpravidla věnují sportovci na výkonnostní nebo vrcholové úrovni. Z ryze sportovních skupin lze hovořit o skupině s nejšířším počtem disciplín. Původ jednotlivých disciplín lze vysledovat v několika druzích sportu. Hovoříme tak o rychlobruslení, dráhové cyklistice, ale v případě půlmaraatonu a maratonu lze kořeny najít i v atletice.

Většina akcí se koná na silnicích nebo na zvláštních oválech. Ovály se skládají ze dvou přímých úseků a dvou zatáček, které mohou mít klopení. Délka jízdní dráhy



musí být v rozsahu 100–450 m. Postupně se stal standardem ovál o délce 200 m. Dráhy musí být minimálně 4 m široké, přičemž pro mezinárodní závody se požaduje šířka 6 m. Povrch dráhy musí být hladký a neklouzavý. Stejně jako v ostatních, již zmíněných, sportech se jezdí proti směru otáčení hodinových ručiček. S ohledem na tyto rozměry uvažují čínští pořadatelé, že v případě zařazení rychlostních disciplín do programu OH 2008 vybudují vnitřní okruh uvnitř cyklistického velodromu.

► Závody jednotlivců



►►► Distanční závody

Tyto závody spočívají v absolvování dané vzdálenosti v co nejkratším čase. I v tomto případě platí, že inline bruslení je sport pro velké věkové rozmezí. Podle mezinárodních měřítek jsou závodníci děleni do kategorií podle pohlaví a podle věku v následujících rozmezích – žáci C: 7 let, žáci B: 8–9 let, žáci A: 10–11 let, mládež: 12–13 let, junioři B: 14–15 let, junioři A: 16–17 let, aktivní kategorie: 18–29, senioři AK 30: 30–39, senioři AK 40: 40–49, senioři AK 50: 50 a více let.

Oficiální vzdálenosti (bez specifikace pro věkové kategorie) jsou: 100 m, 200 m, 300 m, 500 m, 1000 m, 1500 m, 2 km, 3 km, 5 km, 10 km, 15 km, 20 km, 30 km, 50 km, půlmaraton a maraton. Existuje však velké množství místních závodů, kde se vzdálenost řídí například velikostí náměstí, délkou tradičního městského okruhu nebo vzdáleností mezi tradičním startovním a cílovým místem.

Start může být hromadný, rozdělený do rozjížděk nebo vln, případně i intervalový.

Dosahované rychlosti v těchto závodech jsou obdivuhodné. Například průměrné rychlosti v maratonu při využití aerodynamického stínu (jízda v těsném závěsu za předchozím závodníkem, který překonává odpor vzduchu) se blíží hodnotám kolem 40 km/h. Ve sprintech, kde je zatížení krátkodobé, dosahují špičkoví závodníci rychlostí přesahujících 50 km/h.

Vyřazovací závod ve sprintu



Závodníci startují ve dvojicích. Vítěz postupuje do dalšího kola, poražený je z dalších bojů vyřazen.

Vyřazovací závod na dráze



Závodníci po hromadném startu absolvují závod na dráze, v němž je vždy po ujetí daného počtu okruhů poslední ze závodu vyřazen. Vítězem se stává ten, který při posledním vyřazování porazí ve spurtu svého protivníka.

Stíhací závod



Stíhací závod může mít více variant. Pokud jde o závod dvou závodníků, je jejich startovní pozice na startovních a cílových čarách protilehlých rovinek závodního oválu. Po startu je úkolem závodníků absolvovat daný počet okruhů rychleji než soupeř. Závodník, který projede dříve svojí cílovou čarou, vyhrává. Vítězství je možno dosáhnout i dojetím soupeře, k tomu však dochází pouze tehdy, pokud je mezi závodníky výrazný výkonnostní rozdíl.

Divácky zajímavější je varianta, při které jsou závodníci v pravidelných rozestupech rozmístěni po obvodu dráhy. Po startovním povelu je jejich úkolem dojet závodníka před sebou a tím ho ze závodu vyřadit. Vítězem je závodník, který zůstane jako poslední.

Bodovací závod jednotlivců



Závodníci absolvují předem stanovený počet okruhů. V průběhu závodu se při průjezdu každým kolem přidělí prvním závodníkům body podle předem stanoveného klíče. Vítězem se stává ten závodník, který v průběhu závodu dosáhne nejvyššího počtu bodů. Variantou je závod, kdy jsou body přidělovány vždy po ujetí určitého počtu kol. Jsou tedy kola bodovaná, kdy je třeba podat nejvyšší výkon, a naopak kola volná, kdy je možno do určité míry odpočívat nebo taktizovat.