

POHYB

Severská chůze neboli nordic walking je velmi účinná forma pohybu. A tak není divu, že má u nás stále více příznivců, a to už i mezi nejmladší generací. Nordic walking zlepšuje kondici, posiluje svalstvo celého těla, a tak má pozitivní vliv na celkovou pohyblivost i krevní oběh. Důležité ale je, abyste tuto aktivitu provozovali správně – tedy s holemi k tomu určenými, s nimiž budete pohybovat tak, jak se má. Jinak si můžete i ublížit.

*walkingu
propádlí
staří
i mladí,
ne všichni to
ale umějí!*

Chůze je levný sport. Nevyžaduje žádné nákladné vybavení, ale samozřejmě musí být investováno do kvalitní obuvi, která by měla mít měkkou podrážku tlumící nárazy a šetrící vazivově-kloubní aparát. Ani chůze s holemi vás nepřijde draho, ale investice do speciálních holí je důležitá. „Lidé si často myslí, že pro nordic walking stačí jakékoliv hole, které doma najdou. Tak tomu opravdu není,“ říká Jana Foltová, fyzioterapeutka a lektorka Yoda Institutu, školicího centra budoucích wellness a fitness profesionálů. „Nordicwalkingové hole jsou specifické svou konstrukcí a lehkou vahou. Jim podobné jsou hole na hory. Ty jsou ale těžší a jejich váha by se po delší chůzi projevila přetížením paží a svalů v oblasti šíje,“ upozorňuje fyzioterapeutka.

Technika musí být správná

A jaká by měla být správná technika chůze s holemi? Chůze by měla být především vzpřímená, bez nadměrného předklánění a hrbení se. „Při chůzi by se měly hole pokládat přibližně v úrovni paty nohy, která je vpředu. Při tomto položení hole by měl příslušný loketní kloub tvořit pravý úhel. Horní končetiny při chůzi putují za tělo do zapažení a následně zpět do mírného předpažení. Délka kroku je také velmi důležitá, krok by měl být dostatečně dlouhý, aby se při zanožení aktivovaly hýžďové svaly.

Vždy jdeme samozřejmě protisměrně, tudíž pokud jde dopředu pravá ruka, musí jít zároveň levá noha a naopak,“ vysvětluje Jana Foltová. Jednou z nejčastějších chyb, které lidé při chůzi s holemi dělají, je, že si hole pletou s berlemi a nadměrně se do nich zapírají. „S tím souvisí to, že se při chůzi předklánějí



ZEPTALI JSME SE ZA VÁS

fyzioterapeutky **Jany Foltové**
z Yoda Institut, www.yoda-institute.cz

Jak a podle čeho si vybrat hole pro nordic walking?

Tyto hole jsou specifické svou vahou a konstrukcí. Je tedy nutné pořídit opravdu originální nordicwalkingové hole. Jsou vybaveny ergonomickým madlem s úchytem na zápěstí a z druhé strany hrotem pro odpichování. Výška holí by měla být po pupík. Další možnost, jak zjistit správnou výšku hole, je vynásobit výšku člověka koeficientem 0,66. Pokud bychom tedy kupovali hůl pro člověka 173 cm vysokého, budeme chtít velikost 114.

a nenechají hole putovat až za tělo. Už při těchto chybách si člověk při dlouhodobém opakování špatného pohybu může ublížit. Dochází pak k bolestem zad a šíje, ramenních pletenců, a také k bolestem v zápěstí, které je v nevhodném postavení pro oporu a přenos váhy,“ upozorňuje odbornice.

Při problémech s páteří se poraďte

I proto, aby se lidé při chůzi s holemi vyvarovali chyb, je lepší se poradit nej-

**NORDIC WALKING
ZLEPŠUJE KONDICI
A POSILUJE
SVALSTVO CELÉHO
TĚLA, TAKŽE MÁ
POZITIVNÍ VLIV
NA CELKOVOU
POHYBLIVOST
I KREVNÍ OBĚH.**

prve s odborníkem. „Asi není nutností chodit na nějaký speciální kurz, ale pokud chce někdo chodit s holemi pravidelně, měl by navštívit nějaké pracoviště, kde se této technice věnují, a na pár lekcí správné nordicwalkingové chůze si zajít. Zejména by tak měli učinit

lidé, kteří mají dlouhodobé problémy s páteří, kyčlemi nebo bolestmi dalších kloubů. „Právě pro tyto lidi je tento sport velmi vhodný, ale opakují, že při špatné technice si mohou zdravotní problémy ještě prohloubit. Proto je tak důležité naučit se chodit pod dohledem odborníka,“ zdůrazňuje fyzioterapeutka.

Pohyb pro všechny, mladé nevyjímaje

Pokud ale budeme s holemi chodit správně, jde skutečně o jeden z nejzdravějších sportů. A jaké jsou konkrétně jeho zdravotní efekty? „Při správné chůzi se zapojují svaly v řetězcích. Jsou to řetězce svalů, které stabilizují trup, zejména páteř. Proto také chůze s holemi snižuje riziko bolestí páteře a výhřezů meziobratlových plotének. Také dochází ke kardiotréninku, a tedy ke snížení rizika kardiovaskulárních chorob, jako je hypertenze, angina pectoris, nebo dokonce akutní infarkt myokardu. I proto je tento typ pohybu tak vhodný pro lidi ve věkové kategorii 50 plus, u nichž podobné zdravotní komplikace mohou hrozit. Není ale škoda, že chůze s holemi není tolik vidět u mladší generace? „V povědomí stále přetrvává, že s těmito holemi chodí starší lidé, ale je to sport určený úplně pro všechny věkové kategorie. Řekla bych však, že se tento trend pomalu ale jistě mění a s holemi začínají chodit třeba i děti školou povinné,“ všimla si Jana Foltová.

Při chůzi shodíte

Nordic walking můžete provozovat klidně každý den nebo i několikrát denně, pokud na to máte náladu, čas a energii. A dobrá zpráva pro všechny chodce je, že touto aktivitou se dají dobře shodit nadbytečná kila. „Je to hlavně díky zapojení celého těla do pohybu. Pokud se navíc budete

POHYB

Co si pamatovat

- Turistika není jen příjemná pohybová aktivita na čerstvém vzduchu. Toulky přírodou mají především vliv na naše zdraví. Rozvíjejí vytrvalost a sílu, koordinační schopnosti i psychosociální vlastnosti člověka.
- Chůze je pro člověka nejpřirozenějším druhem pohybu. Může být stejně účinná jako běh nebo cvičení v posilovně, má totiž schopnost rozpoehybovat všechny skupiny svalů a aktivizuje celý organismus.
- Chůze prováděná pravidelně má pozitivní vliv na srdeční funkci. Zvyšuje pružnost srdečního svalu a zvyšuje srdeční práci. Díky chůzi srdce lépe funguje a pomaleji stárne.
- Pozitivní vliv má chůze i na funkci plic. Zvyšuje se dechový objem při maximální práci a frekvenci dýchání, zvyšuje se plicní ventilace a plicní difuze.
- Chůze také navrácí pružnost cévám, které s věkem ztrácejí více než polovinu své elasticity. Zároveň zlepšuje citlivost tkání na inzulín, a snižuje tak jeho produkci. Současně při ní spalujete cukr, takže klesá nebezpečí, že onemocníte cukrovkou.
- Chůze má pochopitelně také dobrý vliv na kosti a klouby. Zlepšuje hustotu kostí, čímž brzdí rozvoj artrózy a vznik osteoporózy. Denzita kostí a postup osteoporózy jsou ve velké míře ovlivňovány právě naší fyzickou aktivitou. A navíc – riziko vzniku fraktury je nepřímo úměrné svalové síle, protože fungující svaly kloub významně zpevňují.
- Ten, kdo omezuje pohyb autem a vyhledává pěší turistiku, dělá pro své zdraví to nejlepší. Pravidelná chůze má příznivý vliv i na tělesnou hmotnost. Při větších objemech může být turistika i účinnou pohybovou aktivitou pro spalování tuků.
- Chůze je stejně jako každý jiný pravidelný pohyb dobrá prevence nervozity a stresu. Tělo totiž při rovnoměrném zatížení vylučuje méně stresových hormonů, které oslabují imunitní systém, a tím se zvyšují obranné schopnosti organismu.

pohybovat v optimální tepové frekvenci pro spalování tuků, máte vyhráno. Tato tepová frekvence je orientačně snadno vypočitatelná. Od čísla 220 odečtete svůj věk a z čísla, které vám vyšlo, vypočítejte 60–70 %. Pokud by tedy šlo o čtyřicetiletého člověka, měla by se tepová frekvence pohybovat v rozmezí 108–126. Pro kontrolu tepu při chůzi je vhodné si pořídit sport tester,“ radí Jana Foltová.

Deset tisíc kroků denně

Podle lékařů bychom obyčejnou chůzí měli denně ujit 10 tisíc kroků, což je přibližně sedm kilometrů při průměrné rychlosti 4 km/hod. Naše rada tedy zní: namísto lelkování v hypermarketech se vydejte raději do přírody a choďte, ať už

s holemi nebo bez nich. Zajistíte si lepší zdraví, udržíte si kondici, a také optimální váhu. Pozitivní vliv pravidelné chůze na

**POKUD BUDETE
S HOLEMI CHODIT
SPRÁVNĚ, JDE
SKUTEČNĚ
O JEDEN
Z NEJZDRAVĚJŠÍCH
SPORTŮ!**

zdraví se projevuje už po třech měsících, kdy se snižují hodnoty nebezpečných tuků v krvi, klesá krevní tlak a cukr a zvyšuje se celková tělesná zdatnost. ▲

Co můžete vyzkoušet



- 1 Teleskopické dvoudílné hole Leiky Instructor jsou maximálně pevné, nastavitelné, rukavičky padnou na 95% všech rukou. Nosnost hole až 140 kg. Na www.skolachuze.cz 2421 Kč. 2 Unisex boty Alpine Pro, model Falcon X-VNG II z prodyšné textilie a syntetiky, zpevněná pata i špička, měkká antibakteriální stélka pro pohodlný dopad, nízká hmotnost. 909 Kč. 3 Batoh Dakine Prom azure vhodný pro sport i pro běžné denní nošení. Dvě boční kapsy na zip, pravou kapsu lze zvětšit např. pro úschovu láhve. Zada a popruhy jsou vyztužené. 1034 Kč. 4 Dámské hodinky PUMA Step Pink PU911042004 s krokoměrem 1855 Kč. 5 Aplikace Moves – inteligentní krokoměr pro Android zdarma ke stažení na Google Play. 6 Přenosná filtrační 0,5l láhev Bobble filtr obsahuje aktivní uhlík, který má kladný elektrický náboj, což mu umožňuje na sebe vázat chemikálie a nečistoty. Na www.zoot.cz 309 Kč. 7 Nikon COOLPIX S2800 s 20 miliony pixelů spojuje jednoduchost a styl a umožňuje bez námahy pořizovat perfektní snímky. Můžete tak zmapovat trasy, které s nordic walkingem podniknete. 2690 Kč.