

### Chôdza

## Je nordic walking pre bežcov prínosný?

Chôdza je najprirodzenejší a najjednoduchší pohyb, ktorý udržuje človeka fit. Práve preto vám chceme predstaviť ozdravno-pohybovú aktivitu, ktorá je vhodná pre každého – nordic walking. pracujúci sval, a tým poškodiť vlákna v jeho vnútri.

### Čo je nordic walking?

Nordic walking je severská chôdza so špeciálnymi chodeckými palicami, ktorú môžete vykonávať počas celého roka. Je vhodná pre každého bez ohľadu na vek, pohlavie, kondíciu či fyzickú zdatnosť. Môžu ju praktizovať ľudia vo vyššom veku, deti, tehotné ženy, ľudia so zdravotným obmedzením, ale aj vrcholoví športovci.

Severská chôdza pochádza z Fínska a prvé záznamy o nej pochádzajú z roku 1930, keď ju bežeckí lyžiari využívali počas letnej prípravy. Pre nedostatok snehu sa v niektorých rokoch začali konať preteky bez bežiek, iba s palicami – išlo o vôbec prvé walkingové preteky. Odvtedy sa táto aktivita začala viac skúmať a prišlo sa na to, že prináša množstvo benefitov.

### Aké sú benefity nordic walkingu?

Pravidelnú chôdzu odporúča aj Svetová zdravotnícka organizácia ako prvú v rebríčku. Dôvod je jednoduchý: množstvo zdravotných benefitov a žiadne kontraindikácie. Len 35 minút rýchlej chôdze denne naštartuje v organizme pozitívne procesy na telesnej, ale aj duševnej úrovni. Rýchla chôdza zvyšuje prekrvenie mozgu. Iba so správnou technikou nordic walkingu však vyťažíte z tejto aktivity všetky benefity, ktoré prináša.

### Je nordic walking vhodný pre ľudí s bolesťami chrbta?

Áno, je! Táto aktivita vychádza z fyziologických princípov a nastavení aktívneho postoja.

Hlavne správny postoj je pri nordic walkingu veľmi dôležitý, pretože v ňom dbáte na polohu chodidiel, kolien, panvy, brucha, ramien a hlavy.

### Ako sa pri nordic walkingu kráča?

Pri nordic walkingu zapájate hlboký stabilizačný systém, kráčate vo vzpriamenom aktívnom postoji so zapojením vnútorných svalov. Pri chôdzi nekrčíte lakty, ale prirodzene pohybujete rukami popri tele so zväčšeným rozsahom – 60 percent by malo byť za telom a 40 percent pred telom. Miernou rotáciou trupu zapájate vnútorné i vonkajšie chrbtové svaly. Tie spevnjú a odstránia sa bolesti chrbta. Je dôležité, aby ste aktívny postoj dodržiavali počas chôdze, nie je však ľahké sa ho hneď naučiť. Vyžaduje si to tréning pred zrkadlom.

### Aký je rozdiel medzi nordic walkingom a trekkingom?

Rozdiel medzi trekkingom a nordic walkingom je najmä v postoji a práci rukami. Pri trekkingu sa palice využívajú skôr ako opora. Pohyb rukami vychádza iba z lakťa a ramena ostávajú pevné. Technika nordic walkingu je zameraná na prirodzený pohyb rukami ako pri chôdzi bez paličiek. Týmto spôsobom pohyb vychádza z ramien, využívate pritom celé paže, zapájate vrchnú časť tela a celé telo vystierate do výšky. Pri trekkingu sa aktívny postoj nevyžaduje.

### Palice a výbava

Walkingové palice sa odlišujú od trekkingových, pretože sa nevyužívajú ako oporný prostriedok. Pomocou

walkingových palíc a správnej techniky zapájate až 90 percent svalov na celom tele, čo je vyše 650 svalov. Palice sa od trekkingových odlišujú rúčkou a komplexným pútkom. Rúčka je ergonomicky tvarovaná, aby stabilizovala zápästie a zabraňovala jeho nefunkčnému vytácaniu a presilovaniu. Pútko je zabudované do rúčky špeciálnym klik systémom pre rýchle odpútanie a je zvlášť označené pre pravú a ľavú ruku. Objíma celú dlaň, zabezpečuje správnu techniku rúk, fixuje zápästie, umožňuje otváranie prstov za telom a podporuje kvalitný odraz. Palice sú ľahké, z karbónovo-hliníkového materiálu a majú nastaviteľnú dĺžku pre každého. Rovnako pútko sú v rôznych veľkostiach (S, M a L), aby sadli rozličným veľkostiam dlaní. Na začiatok vám palice požičia inštruktor, neskôr si ich môžete kúpiť. Zvyšok výbavy tvorí pohodlné športové oblečenie prispôbené počasiu. Pri nordic walkingu sa nosí výlučne polovičná obuv, aby sa zapojilo čo najviac svalov chodidla.

### Ako začať s nordic walkingom?

Vyskúšajte napríklad Fyzió Klinik, kde si môžete dohodnúť individuálny tréning s certifikovanou inštruktorkou Luciou Zagyi, ktorá vás naučí správnu techniku, zabezpečí a nastaví vám palice. Nordic walking je tréning, pri ktorom sa zabavíte a poriadne si zamakáte. Zároveň urobíte krok pre svoje zdravie. A nie jeden.

### Ako vyzerá tréning nordic walkingu?

Tréning Nordic walkingu vo Fyzió Klinik trvá 90 minút. Ako každá iná športová aktivita aj chôdza s paličkami sa začína rozcvičkou a končí sa strečingom. Počas tréningu sa využívajú rôzne cvičenia a hry s paličkami zamerané na koordináciu, techniku, posilňovanie, ale hlavne sú zábavné. Tempo je vždy prispôbené individuálnym požiadavkám, aktivita prebieha v pásme srdcovej frekvencie 120 až 140 tepov za minútu, čo je pásmo spaľovania tukov.

### Tip Fyzió Klinik

## Nordic walking

NORDIC WALKING je prospešný pri nasledujúcich zdravotných stavoch:

- ochoreniach pohybového aparátu, ako aj pooperačných stavoch
- bolestiach chrbta
- neurologických ochoreniach – Parkinsonovej chorobe, Alzheimerovej chorobe, skleróze multiplex
- kardiovaskulárnych ochoreniach
- metabolických ochoreniach – najmä cukrovke II. typu
- artróze, artritíde a osteoporóze
- astme a respiračných ochoreniach
- depresiách
- poruchách učenia a pre deti so špeciálnymi potrebami
- onkologických ochoreniach
- poruchách lymfatického systému
- poruchách trávenia
- nadváhe a obezite