

POHYBEM KE ZDRAVÍ - Nordic walking

Základem zdravého životního stylu, je společně s pestrým a vyváženým jídelníčkem, psychickou pohodou a nekouřením, také **pravidelná pohybová aktivita.**

Lidské tělo není stvořeno pro celodenní sezení u počítače, v autě a ani u televizních přijímačů. Sedavý způsob života nám pomalu a jistě deformuje zdraví. Čím dál více času trávíme v čekárnách u lékaře nebo stěžováním si na bolesti zad, kloubů, hlavy a další obtíže. Především se rozmáhají v populaci civilizační onemocnění, jako je diabetes mellitus typu 2, vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol a další.

Být fit se ale nezakládá jen na dobré fyzičce. Znamená to, že se cítíte svěže a čerstvě i na konci dne, jste v pohodě, dobře spíte a hlavně se těšíte ze života. K tomu nemusíte být vrcholový sportovec, ale stačí pravidelně cvičit, prostě hýbat se a nenechat svoje tělo zahálet. Kromě toho, že nám pohyb pomáhá cítit se dobře, chrání náš srdečně-cévní systém.

Při sedavém způsobu života může docházet nejen k energetické nerovnováze mezi přijímanou a vydanou energií, ale také k ochabování svalstva – včetně svalu srdečního. Může docházet ke snižování celkové výkonnosti organismu, a v důsledku toho i výkonnosti srdce. „Lenivé“ srdce pak stárne mnohem rychleji, než by mělo.

Přesto je mezi námi mnoho těch, kteří na příznivé účinky pohybu zapomínají a pohybovou aktivitu chápou jako ztrátu času. Je důležité zdůraznit, že nikdy není pozdě začít. Pokud patříte k těm, u nichž pravidelný pohyb ještě nenašel v každodenním rozvrhu alespoň na půl hodiny své místo (to je totiž přesně to množství pohybu, které doporučují odborníci), snažte se tento prohřešek proti zásadám zdravého životního stylu co nejdříve napravit.

Neodkládejte své rozhodnutí slovy „nemám čas“. Zařazením pohybu do svého denního rozvrhu děláte mnoho pro své zdraví a vaše tělo se vám za to jistě odvděčí. Pohyb by se měl stát pravidelnou součástí vašeho denního režimu, stejně jako třeba čištění zubů. Zařadit pohyb do života je velmi jednoduché.

Chůze je nejpřirozenějším pohybem pro člověka. Chůzi může provozovat každý. Chůze jako pohybová aktivita nemá žádná omezení . není monotónní, umožňuje nám vnímat a cítit svoje tělo. Pro svoji dostupnopst, jednoduchost nenáročnost na prostředí i spontánnost je chůze výhodná po fyzické i psychické stránce pro širokou skupinu lidí.

Co je nordic walking?

Nordic walking je chůze se speciálními holemi. Tuto pohybovou aktivitu může vykonávat každý, výkkonný sportovec, ale i začátečník, mladý člověk i lidé v pokročiléím věku.

Nordic walking je technicky nenáročná pohybová aktivita, při které dochází ke koordinaci nohou a paží spojenou s odrážením holemi. Při chůzi s holemi se do pohybu zapojují obě hemisféry. Při dobře zvládnuté technice nordic walkingu je využívána práce 90% svalů v těle a klouby dolních končetin jsou odlehčeny. Navíc chůze s holemi pomáhá upravit držení těla.

Nordic walking jako komplexní pohybová aktivita provozovaná venku má pozitivní vliv na kardiovaskulární systém a na pohybový aparát.

Výhody severské chůze – chůze s nordickými holemi

- Přirozený pohyb, koordinačně relativně nenáročný.
- Zlepšení celkové pružnosti svalů.
- Vyšší aktivace svalstva zad, ramenních pletenců a horních končetin – upravujících držení těla.
- Uvolňující účinek na oblast bederní, hrudní a krční páteře, a také ramenního pletence.
- Při chůzi do kopce aktivace a posílení horních končetin a ramenních pletenců.
- Efektivní trénink kardiopulmonálního systému (podle intenzity zátěže je tepová frekvence až o 40–50 % vyšší než při chůzi bez hůlek), alternativní metoda v rámci rehabilitace pacientů s nemocemi plic, dýchacích cest a srdce.
- Nastolení intenzivnějšího metabolismu, výhodné při snižování nadváhy.
- Odlehčení nosných kloubů (hůlky změkčují nárazy paty na zem), zjednodušení pohybové terapie lidí s nadváhou.
- Zajištění vyšší stability při poruchách rovnováhy u starších lidí (hůlky zajišťují podporu, proto jsou vhodné pro seniory i pro ty, co začínají s pravidelným pohybem.
- Pozitivní vliv na psychiku, při zátěži se snižuje hladina stresu.
- Levná a bezpečná aktivita vhodná pro téměř všechny věkové skupiny.
- Vhodné jako individuální i skupinová aktivita.

Vybavení pro nordic walking zabezpečuje konfort při chůzi i radost z pohybu.

Hole – jsou vyráběny z hliníku nebo karbonu, jsou proto lehké(400g). Materiál je odolný, absorbuje nárazy hole na zem. Hole jsou jednokusové nebo teleskopické. Mají speciálně tvarované hroty – gripy, čímž se odlišují od holí tréninkových. Gripy jsou z korku nebo umělé hmoty. Hole sjsou vybaveny speciálními poutky (jako na běžeckých holích). Poutko je nastavitelné, jeho délka nám musí umožnit správné uchopení hole. Hroty na špičkách jsou měnitelné a pro chůzi v tvrdých površích jsou opatřeny gumovou botičkou. Hole je také možno opatřit různě velkými kroužky, které nám umožňují pohyb po písečné pláži nebo v zasněžené krajině. Důležitá je délka holí, která se vypočítává vynásobením tělesné výšky koeficientem 0,68. U začátečníků se doporučují hole kratší. Vypočítaná délka se zaokrouhluje s přesností na 5cm. Dalším vodítkem pro určení délky holí je úhel v loketním kloubu, který by měl být při opřené a zapíchnuté svislé holi a při sevření rukojeti asi 90stupňů.

Vhodně zvolená obuv je základem pohodlné chůze. Bota musí dobře tlumit nárazy, musí umožnit odvíjení chodidla a práci kotníku při pohybu v mokrém prostředí nesmí propouštět vodu. Důležitá je stabilizovaná pata s dostatečnýnou schopností tlumit nárazy přírodní terény vyžadují výraznější vzorek. Při problémech s podélně nebo příčně plochou nohou vkládáme do bot ortopedické vložky.

Ponožky volíme podle druhu obuvi a ročního období. Ponožka musí přesahovat okraj boty o několik centimetrů. Ponožky mají sedět na noze, nesmí nás tlačit horní průžný okraj a šev ve špičce.

U výpravy s holemi nepodceňujme **oblečení**. Funkční oblečení, které má možnost odvádět z těla pot nám umožní dobrý pocit z chůze. Hlavu chráníme čelenkami, šátky nebo lehkými čepicemi.

Rukavice (podobné cyklistickým) jsou specifickým vybavením pro nordic walking. Mají prodloužený palec a ukazováček, ostatní prsty jsou zkráceny. Zabezpečují větší konfort při chůzi a lepší uchopení holí.

Dalším doplnkem je **batoh** se širokými popruhy a upevněný bederním páskem, aby nám dobře seděl na zádech. Slouží k odložení pitného režimu, občerstvení, náhradního oblečení apod. Velikost batohu je dána délkoui naší trasy. Na krátké procházky je dostatečující ledvinka .

Jak na to, když začínám

Chůze s holemi je nám v našich zeměpisných šířkách blízká a není problém ji plně zvládnout, ale i tak „banální záležitost“, jakou se chůze s nordickými holemi může zdát, má svá určitá pravidla. Je dobré si před prvním použitím nordických holí přečíst odborné návody, prohlédnout video, poradit se s fyzioterapeutem, v ideálním případě využít nabídku odborné průpravy za asistence instruktora. Naučit se správně používat hole je podobné jako když se učíte jakoukoliv jinou technickou disciplínu například lyžování. Kvalitní základ dodá při chůzi jistotu, přinese radost z pohybu a ukáže, co všechno jste schopni zvládnout.

Pokud se ve vašem okolí nenachází nikdo, kdo nordické hole používá, přečtěte si pozorně následující doporučení, prohlédněte si doporučené odkazy a prohlédněte si krátké video. Upozorňujeme ovšem na fakt, že většina videozáznamů, které můžete na webu najít, je vytvářeno se záměrem představit nordickou chůzi jako možnou sportovní disciplínu. Je proto dobré konzultovat s ošetřujícím lékařem nebo fyzioterapeutem (či instruktorem) ty doporučované techniky, které by mohly být vzhledem k vašemu zdravotnímu stavu nevhodné.

<u>Při chůzi s použitím turistických holí je vhodné sledovat:</u>

1. Koordinaci, tedy sladění pohybu rukou a nohou s holemi (pohyb by měl být naprosto přirozený, plynulý, hůl by měla být pomyslnou „součástí organismu“). Zásadní pro správné použití holí je střídavý pohyb rukou a nohou (tzn., levá ruka se zabodne s holí dopředu a pravá noha udělá krok – tzv. křižmochodní vzor).
2. Pohyb rukou, nebo spíše způsob odrazu hole za tělem. Hole by neměly za tělem „vlát“, ale měly by představovat opěrný bod až do okamžiku, kdy se ruka napřáhne k dalšímu pohybu dopředu. Při správném používání holí udávají rychlost chůze a její rytmus ruce.
3. Délku kroku, která je samozřejmě určená podle rychlosti chůze. Při pomalé chůzi děláme pravděpodobně kratší kroky než při chůzi rychlé. Zásadní je, aby vás rychlý pohyb rukou „nenutil“ k rychlejší chůzi, která vás může unavovat. V tomto okamžiku s velkou pravděpodobností začnete hole používat nesprávným způsobem.

4. Pozici těla, tělo by mělo být v mírném předklonu, podle rychlosti chůze, lokty ohnuty do pravého úhlu.
5. Ohebnost, provedením krátkého protažení před začátkem procházky připravíte svaly na nadcházející aktivitu a po návratu domů pomůžete jejich rychlejší regeneraci po námaze.

„Patero“ používání nordických holí

Pokud s pohybovou aktivitou začínáte, máme pro vás tyto tipy:

1. Jestliže máte nějaký zdravotní problém a rozhodli jste se začít s pohybovou aktivitou, poraďte se vždy se svým ošetřujícím lékařem.
2. Snažte se podvědomě najít potěšení i v chození s holemi, určete si krátkodobé i dlouhodobé cíle, zkuste do této činnosti zapojit někoho ze svého okolí – „v partě se lépe šlape“. Krátkodobé cíle ovlivní vaši náladu ihned, dlouhodobé vyžadují sice trpělivost, ale odmění vás dlouhotrvajícím dobrým pocitem.
3. Začínejte s trpělivostí a rozumem. Na začátek zvolte raději trochu menší zátěž, neriskujte přetížení. Získáte tak i v první, začátečnické fázi zážitky, které vám pomohou jít dál důsledně a úspěšně vaší novou cestou. I když si srdce a krevní oběh navykly na námahu, nepřetěžujte se! I vaše klouby, šlachy a vazy potřebují určitou dobu k tomu, aby se dostatečně zpevnily.
4. Nezapomeňte na přiměřené množství tekutin, pokud začnete pít pozdě nebo málo, chůze se pro vás bude stávat stále obtížnější. Každý člověk, jenž se vystavuje zatížení, se potí a musí proto pít nejen před samotnou chůzí, ale i v jejím průběhu vodu nebo minerálky s vhodným obsahem minerálů.
5. Před samotným začátkem chůze, hlavně pokud chcete jít delší trasu, je dobré provést jednoduchá protahovací cvičení. Pokud protahovací cvičení provádíte, nezapomeňte je udělat po ukončení chůze, uvolníte si tak po námaze svaly a předejdete případným bolestem způsobeným nezvyklou nebo nadměrnou námahou.

Přímá chůze

Chůze s holemi je technicky velmi nenáročná pohybová aktivita, při základní technice (tedy chůzi po rovině) se činnost dolních končetin v podstatě neliší od normální rychlé chůze, kdy horní končetiny a trup vykonávají podobnou (ne však stejnou) práci s hůlkami jako při běhu na lyžích. Držení hůlek rukou v poutku je identické s držením hůlek běžeckých.

- Tělo je v mírném předklonění, hlava v prodloužení těla (brada mírně zasunutá směrem k jamce klíční kosti), pohled směřuje před sebe, dopředu.
- Ramena jsou uvolněná, posazena dozadu a dolů (při chůzí by mělo docházet k protirotaci ramen a pánve, ramena takzvaně „tancují“ – pohybují se dopředu a dozadu).
- Hůlky jsou vedeny podél těla, přední hůlku zapichujeme ne dále než k patě přední nohy.
- Hruď je uvolněná, aby střídavý pohyb horních končetin v ramenním kloubu nebyl omezován zapojením nežádoucích svalů.
- Pohyb rukou v poutkách začíná za tělem, loket je propnutý. Horní končetina pokračuje dopředu a nahoru s postupným ohnutím v lokti až do fáze opory o hůlku a zpět za tělo.
- Prsty svírají rukojeť pevně, ale v závěrečné fázi odpichu se dlaň otevírá (horní končetina se napíná) a odrazová síla je v závěrečné části odpichu přenášena přes poutko, loket je natažený.
- Hůlky kopírují při chůzi náklon těla, směřují dozadu.

- Těžiště těla se dostává níže oproti přirozené chůzi vyšší intenzity, a to díky hůlkám, které krok prodlužují.
- Odraz z přední části chodidla a prstů, zapojení pánve při odrazu, chodidla směřující dopředu.

Chůze do kopce

Při chůzi do kopce je předklon těla větší, kroky jsou kratší, více jsou zapojeny svaly horní poloviny těla a intenzivněji pracují i svaly zadní strany stehen a lýtek. Účinné používání hůlek umožňuje prodloužit krok během stoupání a zároveň tak odlehčuje dolním končetinám. Chůze do mírného kopce je výborným nácvikem správného používání hůlek pro začátečníky, umožňuje jim rychleji pochopit podstatu pohybu.

Chůze z kopce

Při chůzi z kopce jsou kroky výrazně kratší a těžiště těla se nachází níže. Kolena jsou po celou dobu chůze neustále v pokrčení, chodidla jsou většinu času v kontaktu s podložkou celou plochou podrážky a neustále přibržďují pohyb těla. V porovnání s chůzí po rovině nebo chůzí do kopce je odpich hůlkami méně výrazný. Důraz by měl být kladen na přenos části hmotnosti na hůlky, čímž se odlehčí kloubům dolních končetin. Pozor na přenášení hrotů hůlek před tělo, potencionálně se tím zvyšuje nebezpečí úrazu a snižuje se efektivita pohybu.

Nejčastější chyby při chůzi se severskými holemi

- Nesprávná koordinace horních a dolních končetin v „křižmochodním“ vzoru.
- Trup není držen zpříma např. pro hrudní kyfózu, hlava se hodně předklání nebo je mezi rameny výrazně předsunuta.
- Trup je držen v přehnaně přímém (vertikálním) postavení.
- Hůlky směřují dolním koncem vpřed nebo odraz vychází „z hůlky zabodnuté před tělem“ a nevychází „z hůlky ze zadní ruky“.
- Příliš pevné držení hůlky celou dlaní při přenosu váhy vpřed.
- Přehnané až křečovité držení rukojeti hůlky.
- Špatné navlečení řemínků.
- Paže příliš blízko u těla.
- Příliš dlouhé kroky (napjaté ruce – chůze „robot“).
- Příliš dlouhé hůlky, nepružící materiál, nevhodně zvolené hroty holí např. ocelové hroty použité na tvrdém povrchu.
- Nevhodná obuv.
- Zanedbávání zahřívacího a protahovacího cvičení.
- Chůze s hůlkami bez jejich využití (tzv. „vlání hůlek“ za chodcem).

Použitá literatura:

Jitka Dýrová, Hana lepková a kol: Kardiofitness – Vytrvalostní aktivity v každém věku. Grada 2008

Text připravený v roce 2010 PhDr. Ing. Ludmila Malinová, MBA s použitím materiálů od M. Mináče.

Pokud Vás informace o používání nordických holích zaujmou, doporučujeme rovněž stránky www.czech-nordicwalking.com nebo www.nordicwalkingcentrum.cz.

Podobné články lze najít v těchto kategoriích: Pohybová podpora

Upraveno pro webové stránky ÚVN Praha – Mgr. Růžena Hlavičková , 2018