

NORDIC WALKING

Nordic walking (NW), neboli severská chůze je dynamická chůze se speciálními sportovními holemi. Tato sportovní aktivita pochází z Finska a byla vyvinuta z lyžařského běhu. Vrcholoví běžci na lyžích a biatlonisté ji často využívají k letnímu tréninku. Technika NW se blíží technice při klasickém běhu na lyžích. Severská chůze je však vhodná téměř pro všechny věkové a výkonnostní kategorie. Náročnost chůze může být stupňována podle zvoleného tempa a obtížnosti terénu.

Severská chůze má všestranný vliv na člověka a hlavně velmi pozitivně působí na jeho zdraví. Výhodou NW oproti běžné chůzi je výraznější aktivace svalstva celého těla, zlepšení posturálního řízení, působí úlevu při bolestech zad, zvyšuje kondici, má vyšší energetickou náročnost (vhodné pro spalování tuků) a v neposlední řadě příznivě působí na naši psychiku.

Vybavení

Potřeba jsou speciální hole a optimální obuv a ošacení pro delší, intenzivní chůzi. Nutno však podotknout, že hole pro NW nelze zaměňovat za hole trekové, či lyžařské. Špatně zvolená hůl, případně špatná technika, mohou negativně působit na pohybový aparát a zapříčinit tak bolesti pohybového systému. Což může vést ke snížení zájmu o tuto pohybovou aktivitu.

Hůl se skládá z ergonomické rukojeti, která je opatřena speciálním poutkem. Dále pak z těla hole, koncového hrotu a plastového košíku. Pro chůzi na tvrdém povrchu, jako je beton či asfalt, se hrot opatřuje gumovou násadou, tzv. botičkou.

Hole pro severskou chůzi jsou konstruovány tak, aby byly schopny absorbovat nárazy spojené s chůzí, a nedocházelo tak k přenosu těchto sil do hybného aparátu. Moderní hole jsou vyráběny ze slitin uhlíku. Tento materiál splňuje nároky pro pevnost, ale zároveň i pružnost a ohebnost. Oproti tomu například lyžařské hole málo pruží a nejsou dostatečně odolné proti nárazům na tvrdém terénu. Hole pro NW jsou vyrobeny z jednoho kusu, to znamená, že nejsou teleskopické.

Pro stanovení správné délky hole je důležité brát v úvahu výšku postavy, délku končetin, fyzické předpoklady, stupeň praxe a dlouhodobější cíle. Nejjednodušší a zároveň nejpraktičtější metodou, jak určit správnou délku hole je postavit se rovně s napřímenou páteří, tak aby hůl směřovala kolmo k zemi, hrot byl zapíchnutý a úhel mezi předloktím a paží svíral 90°. Pro zvýšení efektivity NW se používají hole delší (řádově o několik centimetrů). U začátečníků se doporučují spíše hole kratší, které umožní rychlejší zvládnutí správné techniky.



Hůl pro nordic walking



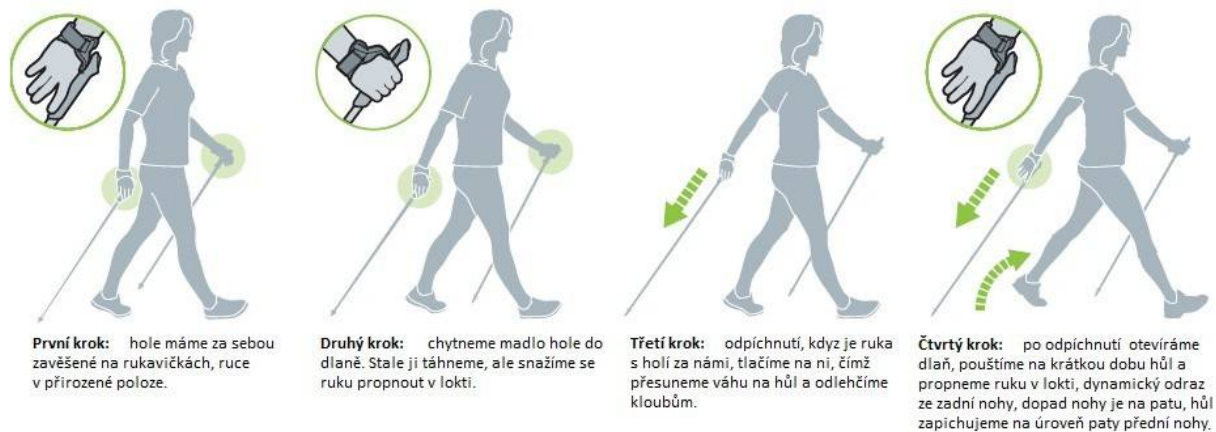
Treková teleskopická hůl

Technika

Tělo je při chůzi mírně nakloněno dopředu, při zvedání holí vychází pohyb z ramenou, hrot hole se zapichuje na úrovni paty chodidla přední (druhostranné) dolní končetiny, nebo mírně za ní. Odraz hole je veden z poutka hole. Je důležité, aby se během přenosu síly z hole a pohybu horní končetiny příliš nezvedalo rameno. Při došlapu přední nohy nepropínáme nohu v kolenu, naopak je mírně pokrčená, aby pružila, nášlap je veden na patu chodidla. Celá souhra pohybů při NW, díky odpichu hole a odrazu chodidla na opačné straně těla ve stejný okamžik, je popisována jako „křížmochodní“ pohyb. Po dokončení kroku a odpichu se celý cyklus opakuje v obráceném pořadí

Pokud jdeme z kopce dolů, je tělo v přímém směru bez náklonu, děláme kratší kroky a pomáháme si pružením v kolenou a tlaky tlumíme zapojením stehenních a lýtkových svalů. Hůlky zapichujeme za sebou.

Při chůzi do kopce držíme tělo opět v náklonu tak, jako při chůzi v přímém směru, prodloužíme krok a odraz vychází ze zadní ruky a nohy současně. Hůlky zapichujeme maximálně na úroveň paty přední nohy, nikoliv před sebou.



Všeobecná doporučení

Pohybovou aktivitu provádíme nejméně 3krát týdně. Ideálně ob den. Trvání jedné cvičební jednotky je 30 – 45 minut v závislosti na intenzitě zatížení. Pásmo optimální tepové frekvence vypočítáme podle vzorce $0,6 \cdot (220 - \text{věk} - \text{TFk}) + \text{TFk}$. TFk označuje klidovou tepovou frekvenci za jednu minutu, kterou změříme bezprostředně po probuzení na vřetení tepně nebo na krkavici. Optimální intenzitu zatížení lze kontrolovat za pomoci sporttestru. Pro kontrolu pohybové aktivity lze též doporučit krokoměr. Pro udržení tělesné kondice se doporučuje vykonat 10 000 kroků denně. Dbáme na správně zvolené ošacení, které umožní odvod potu a udržuje tepelný komfort. Kvalitní sportovní obuv by měla být samozřejmostí. Během sportovní aktivity doplňujeme tekutiny. Dále doporučujeme před tréninkem dvě hodiny nejíst. Nezapomínáme na kvalitní strečink před i po skončení pohybové aktivity.