



WELLNESS 12. 04. 2016

## Chůze je přirozená a zdravá. Nordic walking je ideální sport nejen pro seniory

**Starší lidé si často stěžují na bolest zad, kloubů či na celkovou únavu organismu. Bohužel jen nízké procento z nich s tím chce něco udělat. A přitom...**

„Ve zdravém těle, zdravý duch.“ Tak zní známé přísloví, které se může vztahovat ke všem věkovým generacím. A přestože s narůstajícím věkem velmi často přicházejí různé zdravotní komplikace, není na místě se vzdávat. Sport a zdravý životní styl totiž není výsadou pouze mladých lidí. I senioři mohou žít aktivně, akorát musí zvolit činnost, která nebude tolik zatěžovat jejich tělo. Jako ideální sport pro seniory se jeví nordic walking neboli chůze s holemi. Více o tomto populárním sportu se dozvíte uvnitř článku.

### Pohybem proti stárnutí

Starší lidé si často stěžují na bolest zad, kloubů či na celkovou únavu organismu. Bohužel jen nízké procento z nich s tím chce něco udělat. A přitom se nejedná o nic složitého - zdraví člověka totiž mohou zlepšit různé rehabilitace, lázeňské procedury či **wellness pro seniory**. A spolu s tím také pohyb, který je nesmírně důležitý, aby svaly postupně neochabovaly. Je navíc vědecky prokázáno, že pohybová aktivita oddaluje proces stárnutí.

Problém ovšem spočívá v tom, že sport pro seniory má svá omezení. Kvůli různým zdravotním rizikům by se nemělo jednat o dynamické, silové či extrémní sporty, naopak by starší lidé měli upřednostnit spíše pohybové aktivity vytrvaleckého nebo regeneračního rázu. Kromě protahování,

jógy či cvičení na gymnastickém míči se jako sport pro seniory doporučuje **nordic walking**, což v překladu doslovně znamená severská chůze. Pokud nehledáte pouze regenerační cvičení či wellness pro seniory, tak nordic walking je pro vás tou správnou volbou.

## Při chůzi s holemi zapojíte celé tělo

A proč zrovna nordic walking? **Chůze je totiž vůbec nejpřirozenějším pohybem**, který je navíc bezpečný pro naše zdraví. A toto hledisko je v případě seniorů velmi důležité. Senioři si totiž musí dávat pozor na kardiovaskulární reakce na cvičení, nemělo by také docházet k pocitu slabosti, omdlení či nepřiměřenému bušení srdce. Chůze s sebou taková rizika rozhodně nenese - je totiž zcela na vás, jakou rychlostí půjdete a jak velkou vzdálenost ujdete.

Nordic walking ovšem není jen obyčejná chůze. Nezbytnými pomůckami jsou při tomto sportu totiž hole, které vám pomáhají v pohybu a na rozdíl od obyčejné chůze daleko více zapojují horní polovinu těla. Tím je také chůze rychlejší a lépe se spalují kalorie. Hole navíc poskytují člověku oporu, což senioři vítají. **Nordic walking je ideální sport pro seniory** také z toho důvodu, že se dá praktikovat téměř všude, ať už v přírodě nebo ve městě. A navíc v průběhu všech ročních období.

## Chůze pomáhá spalovat tuky a snižuje riziko infarktu

Severská chůze má navíc mnoho zdravotních výhod. Kromě toho, že pohybová aktivita oddaluje příznaky stárnutí, tak má nordic walking spoustu pozitivních účinků na činnost srdce, svalů, aktivizuje metabolismus a výborně funguje na regulaci váhy. Navíc také **nordic walking** bude působit příznivě na vaši psychiku, a to hlavně v případě, když vyrazíte do přírody, která vás naplní klidem a svěžestí.

## Nordic walking - zdravotní výhody:

- v pohybu je celé tělo (zhruba 90% svalů), zlepšuje držení těla
- je o 30-40% efektivnější než běžná chůze
- zlepšuje fyzickou kondici, srdeční činnost a krevní oběh
- působí proti astmatu, zlepšuje se okysličování organismu
- snižuje riziko infarktu
- aktivuje metabolismus, pomáhá snižovat obsah cukru a tuku v těle
- posilují se svaly na nohách, hýždích, rukou, ramenech i zádech
- pomáhá na hubnutí, odbourává stres

Kromě mnoha kladných účinků na naše zdraví, může být **nordic walking pro seniory** také do jisté míry společenskou událostí. Při chůzi ve skupině si totiž můžete povídat a navazovat vztahy s novými lidmi. I kvůli tomu, je nordic walking ideální sport pro seniory, kteří nechtějí svůj podzim života prožít sami. Nordic walking tak může být zábavnou pohybovou aktivitou, při níž posílíte své tělo, osvěžíte mysl, a ještě navíc díky ní můžete získat nové přátele.

## Jediným vybavením pro nordic walking jsou speciální hole

Velkou výhodou severské chůze oproti jiným sportům je fakt, že k jejímu provozování si nemusíte kupovat spoustu vybavení. Potřebujete **pouze hole a vhodné boty** (logicky se lépe půjde v lehkých botkách, než v bagančatech). To samé platí v souvislosti s oblečením - nejlepší je sice mít na sobě funkční oblečení, ale vystačíte si i s prodyšnými kalhotami a bavlněným tričkem. Nejdůležitější na tom však je, abyste se v botách i oblečení cítili dobře.

Zastavme se však podrobněji u holí na nordic walking. Rozhodně stojí za to si pořídit speciální a kvalitní hole určené přesně na tuto sportovní aktivitu, i když máte doma například hole od lyží. **Hole na nordic walking** mají totiž nastavitelnou výšku (tzv. teleskopické) a některé jsou navíc odpružené. Výhoda těchto holí také spočívá v tom, že mají pohodlné držení a pro lepší manipulaci jsou opatřeny poutky na ruce. Ceny holí na nordic walking se liší podle použitých materiálů, vlastností i značky, průměrně se však pohybují v rozmezí 500-200 korun.

## Technika severské chůze s holemi

Ještě než vyrazíte na sportovní procházku, tak byste měli vědět, že **nordic walking má svoji speciální techniku**. Při chůzi s holemi byste měli být mírně nakloněni dopředu, paže byste měli mít natažené blízko podél těla a jejich pohyb s holemi by se měl podobat klasickému lyžování. Při pohybu holí vpřed hrají hlavní roli ramenní svaly, naopak po odrazu hole o zem se snažte ruku propnout a na chvíli pustit madlo hole. Hole nezapichujte před sebe, ale zhruba na úroveň paty vaší přední nohy. Snažte se dělat spíše střední až delší kroky, v čem vám budou pomáhat právě hole. Tempo už záleží čistě na vaší fyzické kondici a vašich schopnostech. Volte však vždy takové tempo, při kterém jste si schopni povídat, to zaručí, že sportovní aktivita bude **bezpečná pro vaše zdraví**.

Jestliže si s technikou nevíte rady, tak můžete navštívit kurz, kde vás povedou zkušení trenéři. Ti vám ukáží a vysvětlí, jak správně by měla chůze s holemi vypadat, a poté budou kontrolovat váš styl. Jedna **lekce nordic walkingu** průměrně trvá zhruba 60-90 minut a vyjde vás zhruba na 100 korun. Abyste se naučili správnou techniku, měly by vám stačit 1-3 lekce.

## Kde se vzal nordic walking?

V současnosti můžete narazit na spoustu lidí, jak rázují v lesích, parcích či po ulicích s holemi v rukou. Dříve byla ovšem tato aktivita pouhou součástí tréninků běžců na lyžích. Vůbec poprvé pojem **nordic walking** zmínil ve své knize finský trenér Mauri Repo v roce 1979. Kolébkou tohoto již zlidovělého sportu pro všechny generace je tedy Finsko, které má pro nordic walking vlastní výraz „sauvakävely“. Ze severské chůze se také zrodily další nové sporty. Jedním z nich je například tzv. nordic blading, což je jízda na kolečkových bruslích s holemi.

## Ke sportu včetně nordic walkingu patří i strečink a relaxace

**Sport pro seniory** by neměl zahrnovat pouze pohybovou aktivitu, ale i následné protažení po aktivitě neboli strečink. Protáhnout byste si měli jak svaly na nohou, tak i na ruku, abyste příště mohli bez obtíží vyrazit znovu. A pokud o své zdraví chcete pečovat ještě víc, tak relaxujte pomocí různých procedur, rehabilitací či **wellness pro seniory**. A jak ideálně spojit sportovní aktivitu s následnou relaxací? Tak například v létě můžete vyrazit do hor či nížin, přes den provozovat nordic walking a večer poté odpočívat v penzionu, který nabízí vhodný wellness pro seniory. S přicházejícím věkem život přece nekončí, takže si ho užívejte plnými doušky stále dál.