

Nordic Walking - pohyb pro všechny

Pro jeho současnou sezónní aktuálnost, nenáročnost, zde máte několik informací sestavených z různých zdrojů:

Pokud jezdíte na kole, tak posilujete hlavně svaly na nohou, ne na trupu, na ruku. Důležitým celoročním, hlavně zimním doplňkem k cyklistice jsou proto další pohybové aktivity – plavání, na sněhu běžky - s určitými specifickými požadavky.

Obecně není snadné najít k jízdě na kole univerzální sport, který by vyhovoval všem. Někdo je omezen zdravotně, jiného zase nebaví běhat, potit se v posilovně, i přes svůj rozvoj není běhání zdaleka pro všechny – zatěžuje některé klouby. Moderní filozofii univerzálního pohybu přináší severská chůze, tedy **Nordic Walking**, je to dobrý pohybový (re)start, ale slouží i jako příjemná relaxace. Vyznavači tohoto sportu nejsou limitováni fyzickými schopnostmi ani věkem. Základním důležitým pilířem Nordic Walking jsou správné hole. První dosažené výsledky, pocity, jsou pak nejen silnou motivací k další aktivitě, ale i potvrzením, že jednorázová investice do Nordic Walkingu se vyplatí.



Technika Nordic Walking

Správná technika není složitá, ale má svá specifika. Důležitá je správná velikost holí, jejich výšku zjistíte [zde](#). Poté je třeba přizpůsobit délku kroku v součinnosti se správným pohybem rukou. Nordic Walking hole Vám musí mimo jiné pomoci v chůzi vpřed. Nelze je proto dávat před sebe.

Nordic Walking - pozitiva

Při správné technice se tak zapojí až 90% svalstva. To má za následek zvýšenou srdeční činnost a tím je Nordic Walking vhodný nejen jako prevence proti kardiovaskulárním chorobám. Díky holím, přenesete část své hmotnosti na svaly paží a odlehčíte nohy. Proto mohou, v rámci možností, provozovat Nordic Walking i lidé, kteří mají nějaké problémy s klouby dolních končetin. Hole vám též pomohou k narovnání zad při chůzi. Oproti běžné chůzi spotřebujete mnohem více energie. Při Nordic Walking můžete spálit za hodinu až 600 kcal - oproti „obyčejné“ chůzi zvýší výdej energie o 40 – 60 %. Což se pozitivně projeví na úbytku přebytků tuků.

Více energie, než při Nordic Walkingu, spotřebujete pouze u rychlého joggingu, ale zde oproti Nordic Walkingu trpí některé klouby při tlumení nárazů, které u Nordic Walkingu odpadají.

Nordic Walking jako rehabilitační prostředek

Nordic Walking lze doporučit též při rehabilitaci po operaci nohou. V neposlední řadě je třeba též zmínit přínos Nordic Walkingu na svaly paží, zejména pro triceps. Tento sval, který bývá ve vyšším věku povolený, je možné jednoduše zpevnit právě za pomoci Nordic Walkingu. Při každém pohybu ruky vzad, se tento sval aktivuje a tím ho můžete bezbolestně posílit.

Nordic Walking lze provozovat i v těhotenství (doporučujeme poradu s lékařem). Nordic Walking začali provozovat i někteří členové Revma ligy. S pozitivním ohlasem. [Správné poutko](#) na Nordic Walking holích Vám umožní přenesení síly na hole i v případě kloubních problémů v článcích prstů.

Také pro diabetiky lze Nordic Walking jen doporučit. Při takovém zapojení svalstva a spotřebě kalorií, může Nordic Walking pouze pomoci.



Nordic Walking hole a ostatní vybavení

Správné hole, vhodná obuv a příjemné prostředí jsou alfou a omegou příjemného a záživného Nordic Walkingu. Vše potřebné o vybavení se dozvíte v sekci ["vybavení"](#).

Nordic Walking - jak začít

Pokud máte chuť pro sebe něco udělat, zkuste Nordic Walking při dvou procházkách týdně, dlouhých alespoň 1 hodinu a budete se za 2 - 3 měsíce úplně jinak cítit i fyzická kondice se zvýší. Nordic Walking je sice nenáročný, ale pro zvládnutí správné techniky a s tím související klady tohoto pohybu někteří vyhledají certifikovaného instruktora.

Více informací:

Abeceda Nordic Walkingu a tipy na nejlepší pražské trasy jsou [TADY](#) (Čistou stopou Prahou).

Více se můžete dozvědět rovněž z [relace Českého rozhlasu](#), od předsedy České asociace Nordic Walking Jiřího Strejčka.

<http://www.ceskatelevize.cz/porady/10615488477-nordic-walking/>

<http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/1148499747-sama-doma/215562220600095/obsah/423478-nordic-walking-nove-marie-moravkova-anketa>

https://www.youtube.com/watch?v=f7PblZjp_NE

A kde je vhodné v H. Počernicích pěstovat Nordic Walking ?

V HP na jih od Náchodské ulice je dost vhodných klidnějších ulic s rodinnými domky a zahrádkami, můžete odtud pokračovat do Xaverovského háje. Do Klánovického lesa, spíše z HP vyjděte cyklostezkou č. 8 100 okolo hornopočernického hřbitova, případně po neznačených cestách okolo xaverovského areálu Big Bos, odtud třeba dále s využitím modře značené turistické cesty KČT.

Ne každý se rád věnuje Nordic Walkingu v bezprostředním okolí svého domova,

- potom si na kole, veřejnou dopravou (autobus č. 221, 303) nebo autem zajed'te do Klánovic a můžete se dlouze procházet v místních lesích. Kolo si zde můžete nechat v chráněném prostoru některé místní restaurace, případně u železničního nádraží u cyklostanů s určitou veřejnou ochranou před zloději. Z Úval se do Klánovic snadno vrátíte vlakem, z Nových Jireň do HP autobusem č. 344, 304 atd. V Klánovickém lese mimo hlavní cesty někde narazíte na podmáčená místa, za mrazu je zde jistěji.
- Případně můžete dojet na kole, vlakem, autem do Polabí, kde je okolo Labe dost cest, zejména pak v lesích severně od Labe.

P. Uzel, cyklokoordinátor