

Nordic walking



Martin
Škopek

GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Nordic Walking

Zvláštní poděkování patří Mgr. Marcelu Štofikovi, který mi trpělivě pomáhal při fotografování, a mé přítelkyni Elišce za podporu při psaní této knihy.

Martin Škopek

Nordic walking

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel. +420 234 264 401, fax +420 234 264 400
jako svou 4002. publikaci

Fotografie Marcel Štofík
Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Jazyková úprava Jana Dudová
Sazba Vladimír Velička
Návrh a grafická úprava obálky Grafické studio Hozák

Počet stran 96
První vydání, Praha 2010
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

Cover Photo © fotobanka Allphoto
© Grada Publishing, a.s., 2010

Všechna práva, především právo na rozmnožování a šíření díla, stejně jako právo na překlad, jsou vyhrazena. Žádná část tohoto díla nesmí být v jakékoliv formě – fotokopie, mikrofilm nebo jiným způsobem – reprodukována bez písemného povolení vydavatelství, též nesmí být použitím elektronických systémů zpracovávána, zálohována, rozmnožována nebo šířena.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-247-3242-8 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6528-0 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

» Úvod	9
Proč právě nordic walking?	10
» Historie nordic walkingu	11
» Nordic walking a naše tělo	12
Pozitivní vlivy na organismus	12
Pohybový aparát	12
Nadváha	12
Oběhový systém	13
Psychika	13
Zdroje energie pro organismus	13
Cukry	15
Tuky	15
Bílkoviny	16
Vitaminy a minerály	16
Nordic walking, srdce a tepová frekvence	18
Klidová tepová frekvence	19
Maximální tepová frekvence	19
Aktuální tepová frekvence	20
Měření tepové frekvence a jiných důležitých hodnot	21
Nordic walking a dýchání	24
» Vybavení	27
Hole	27
Výška holí	28
Rukojeť	28
Poutko	28
Koncový hrot a botička	29
Obuv	29
Oblečení a další doplňky	30
A jak se tedy obléci?	31



» Technika chůze s holemi	34
Správný pohyb	34
Použití holí	36
Chůze do kopce	38
Chůze z kopce	38
Jak na chyby?	39
A teď hezky od začátku	41
» A můžeme vyjít	43
Kdy, kde a jak nejlépe chodit	43
Intenzita chůze	43
Rekreační pásmo pro zdraví	44
Kondiční pásmo – redukce hmotnosti	44
Aktivní pásmo – zvyšování kondice	45
Sportovní pásmo	45
Rozcvičení	46
Strečink	51
» Ukázkové kondiční programy nordic walkingu	57
Kondiční program pro začátečníky	58
Kondiční program pro snížení nadváhy	60
Tréninkový program pro začátečníky – získání základní kondice	62
Kondiční program pro zlepšení základní kondice	64
» Posilování aneb jak si doma zpevnit svaly	67
Posilování dolních končetin a hýždí ve stoji	68
Posilování horních končetin a trupu ve stoje	70
Posilování břišních svalů	72
Posilování zádočných a prsních svalů	74
» Možné zdravotní problémy nejen při nordic walkingu, prevence a odstranění	76
Puchýře	76
Svalové křeče	77
Píchnutí v boku	77

Bolesti v oblasti Achillovy šlachy	78
Bolesti v oblasti holeně	78
Bolesti v oblasti třísla	79
Podvrtnutí kotníku	79
Dehydratace	80
Úpal, úžeh	80
První pomoc a resuscitace	81
» Zdravá výživa a pitný režim	83
Výživa	83
Pitný režim	85
Kdy, jak a co správně jíst?	87
» Nordic walking a užitečné odkazy na internetu	89
» Literatura	90

» Úvod

Chůze je nejlepší lék pro člověka. (Hippokrates)

Nejlepší lék pro člověka není chůze, nýbrž chůze s holemi. (autor)

Otevřením této knihy jste udělali první krok ke zlepšení svého zdraví a kondice. Publikace, která se vám právě dostala do rukou, je určena pro všechny věkové kategorie. Jelikož se nordic walking (jinak též severská chůze) řadí mezi vytrvalostní aktivity s prvky síly a rychlosti, lze tento pohyb vykonávat téměř po celý život. Nordic walking je dokonce doporučován jako jeden z nejvhodnějších typů sportovních aktivit pro starší generaci. Vědecké studie na něj poukazují také jako na vhodný rehabilitační prostředek po úrazech či při snižování nadváhy. Znakem 3. tisíciletí je přetechizovaná společnost a s ní úzce související úbytek pravidelného pohybu. Severská chůze je vnímána jako velmi vhodný typ pohybu, který lze provozovat téměř kdekoli, kdykoli, skupinově i individuálně.

Kniha představuje a přibližuje tuto poměrně novou sportovní disciplínu, ukazuje, jak správně začít a jak si vytvořit potřebné pohybové stereotypy, které jsou velmi důležité. Poukazuje na nejčastější chyby, které by mohly organismu spíše uškodit, než pomoci. Nalezete v ní doporučení pro správný výběr vhodných holí a dalších potřebných pomůcek. Publikace vám nastíní zásady základních fyziologických principů vytrvalostních aktivit a poukáže na důležité prvky, které jsou nutné při provádění samotné aktivity. Dále si představíme vhodné metody tréninku i metody vedoucí ke snížení nadváhy a mnoho dalších užitečných rad.

Cílem knihy je ukázat, že pravidelná pohybová činnost je prospěšná celému organismu a že právě nordic walking je tím nejvhodnějším prostředkem, jak ji uskutečňovat. Bylo dokázáno, že severská chůze, tato „nenáročná“ pohybová aktivita, zvyšuje životní vitalitu, posiluje zdraví a působí blahodárně na lidskou psychiku.

Hodně radosti při nordic walkingu!