

// Lucia Okoličányová

moderní nordic walking

jdeme za zdravím

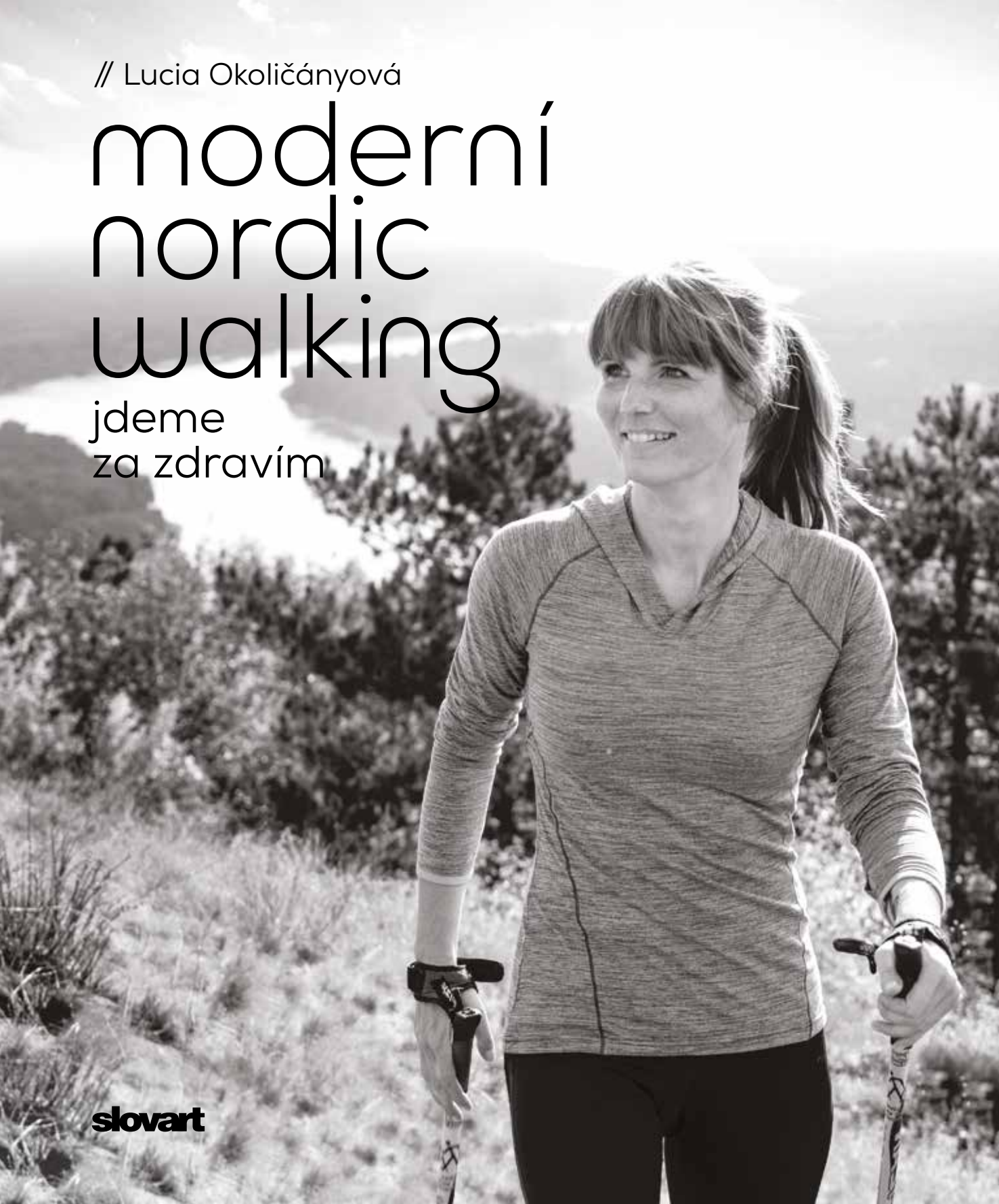


// Lucia Okoličányová

moderní nordic walking

jdeme
za zdravím

slovart



moderní
nordic
walking

Text © Lucia Okoličányová 2018

Photographs © Vladimír Holina 2018

Design, layout and cover © Vladimír Holina 2018

Copyright © Vydavateľstvo SLOVART, spol. s r. o., Bratislava 2018

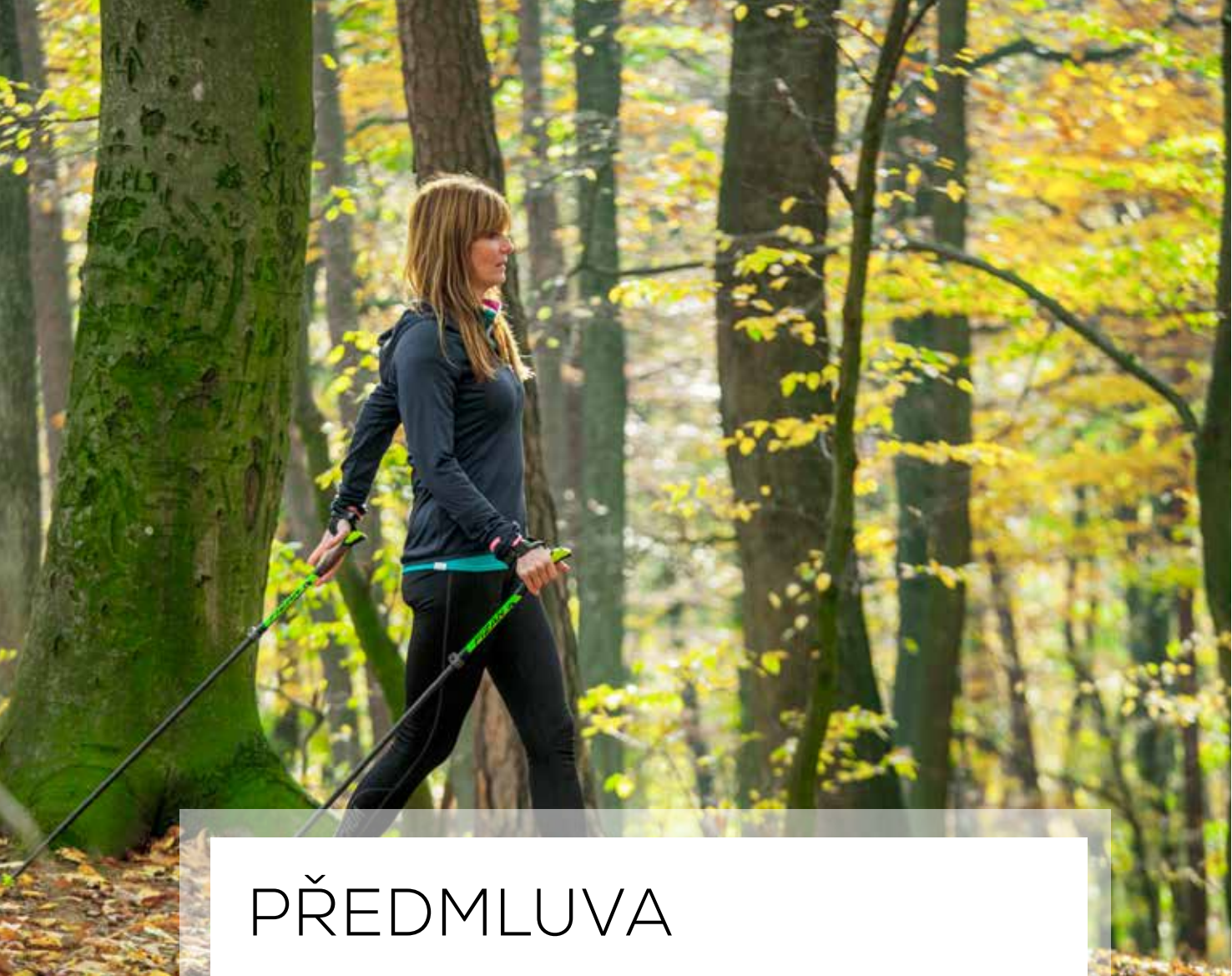
Czech edition © Nakladatelství Slovart, spol. s r. o., Praha 2018

Translation © Radka Svobodová 2018



OBSAH

Předmluva: Od hokeje k nordic walkingu	4
1. Chůze pro tělo i pro duši	8
2. Historie nordic walkingu	14
3. Zdraví a nordic walking	20
4. Vhodné vybavení	30
5. Start	40
Rozcvička	44
Správná technika	52
Strečink	65
Nejčastější chyby	71
6. Bezpečnost a etika	80
7. Zábava s holemi	86
Imitace	89
Modifikace	92
Cvičení	94
Děti a nordic walking	107
8. Tréninkové plány	112
Základní tréninkový plán	115
Speciální lekce	116
Místo závěru: Řekli o nordic walkingu	122
Poznámky a použité zdroje	126
O autorce	127



PŘEDMLUVA

Od hokeje k nordic walkingu

Narodila jsem se do sportovní rodiny – na zimní stadion. Tam jsme dokonce do mých dvanácti let i bydleli. Naše rodina zasvětila život sportu, především hokeji, věnovali se mu dědeček, tatínek, strýčkové i můj bratr. Dědeček Vojtech Okoličány byl spoluzakladatelem Slovenského olympijského výboru, významným rozhodčím ledního hokeje a v roce 1948, když působil na zimních olympijských hrách ve Svatém Mořici (St. Moritz) jako rozhodčí, ČSR dokonce reprezentoval i ve čtyřbobu. Moje babička Tatiana Okoličányová se aktivně věnovala tenisu a lyžování. Moje sestřenice Barbara Mudrochová byla nejúspěšnější slovenská akvabela, reprezentantka a účastnice vícero ME a MS.

Můj otec Juraj Okoličány – trenér a rozhodčí ledního hokeje – získal jako doposud jediný Slovák ocenění Mezinárodní hokejové federace za přínos světovému hokeji. Na hokejové tréninky s bratrem a kluky jsem chodila dokonce i já. Vyfasovala jsem výstroj a poznali mě jen podle dívčích bruslí. Hokej se mi vždycky líbil a už jako malá jsem prohlašovala, že až budu velká, přestěhuji se do Kanady. (U nás se ženský hokej tehdy ještě nehrál.)

Když mi byly čtyři roky, začala jsem chodit na gymnastiku. Na Inter. A tam to byla dřina. Ruská škola, samé posilování, natahování a roztahování. Tréninky jsem neměla ráda, už jen pach tělocvičny mě odpuzoval. Nijak zvláště jsem tam nevynikala, byla jsem moc vysoká. Když můj otec viděl, jak na tréninku dřepujeme s činkou – prý abychom nevyrostli –, vzal mě odtud. Naštěstí.



Blízko nás byly tenisové kurty, tak jsem jako sedmiletá začala chodit na tenis. Strávit dětství na kurtu, být tam donekonečna sama s trenérkou, to také nebylo nic pro mě.

Moje výška a společenská povaha mě nasměrovaly k basketbalu. Chvilí jsem se věnovala současně tenisu i basketbalu, ale basket nakonec vyhrál. To bylo něco. Super trenér, plno skvělých holek, zábavné tréninky, krásné dresy, na tu dobu nevídané. Byly jsme dobré a hrávaly jsme i proti klukům. Překrásné roky. Do dnešního



dne mám z basketu kamarádky a neskutečné zážitky. Dokonce i na střední školu jsem šla bez přijímaček, protože jsem měla výborné školní i sportovní výsledky.

12

Nejrychlejší
závodníci na
soutěžích
NW dosahují
rychlosti 12 km
za hodinu.

Změna

Celé moje dětství a dospívání je spojené se sportem. Bohužel, sportováním za socialismu jsem si poškodila pohybový aparát. O výživě nebo správné obuvi, o rehabilitaci, kompenzačních cvičeních ani regeneraci jsme toho moc nevěděli. Jako první mi odešlo koleno. Nejprve operace menisků, později plastika.

Sport byl mojí drogou. Po dvacítce jsem přesedlala na amatérský basket, aerobik a běh. Život bez sportu jsem si neuměla představit. Když se mi přidaly další problémy s páteří a brnění rukou, pohyb byl pro mě víc bolestí než zábavou. Hledala jsem způsob, jak dál. Narazila jsem na nordic walking.

Celý život, kromě několika let studia výtvarného umění na zahraničních školách, jsem prožila v Bratislavě. Od školky jsem ráda kreslila, malovala a tvořila. Po střední grafické průmyslovce jsem se dostala na Vysokou školu výtvarných umění. Absolvovala jsem tam i doktorandské studium. Spolužáci mi říkali Sportovkyně. Na VŠVU jsem také učila a stala jsem se prorektorkou. Časově náročnou práci, dvě

Na NW závodech v zahraničí jsem zažila také skupiny těžce zdravotně postižených soutěžících. Vozíčkáři soutěží s holemi, pracují s horní polovinou těla a asistent jim s pohybem pomáhá. Závodníci s Downovým syndromem soutěží spolu ve skupině, kterou vede jejich učitel. Viděla jsem závodit i soutěžící se zrakovým nebo sluchovým postižením. Nordic walking je zkrátka pro každého.



malé děti a šíleně rychlý život jsem před čtyřicítkou vyřešila zásadním střihem. Dala jsem výpověď v práci, nechala v Bratislavě dům, velké auto a s dětmi v náručí jsem jednoho pěkného srpnového dne v roce 2013 odešla. Stěhování kvůli sportu se tedy nakonec konalo. Jen Kanadu jsem vyměnila za naše krásné Vysoké Tatry. Tehdy a tam se začala psát historie slovenského nordic walkingu (NW; severská chůze – ve starší slovenské i české literatuře najdete právě tento název, v současnosti se už běžně používá pojem nordic walking).

Nordic walking mi nejen umožnil dále se hýbat, ale i poopravit si tělo. Koleno, které mi chtěl ortoped už ikskrát operovat, se zocelilo, brnění rukou, které jsem si dlouhodobě léčila u fyzioterapeutky, odešlo, vyhřezlá ploténka se stabilizovala. Upravila se mi také postava. Díky pomalejšímu životnímu tempu, horám a pravidelnému pohybu jsem měla i větší radost ze života.

Nová aktivita mě tak pohltila, že jsem s kolegou Adrianem Kašperem založila Slovenskou asociaci Nordic Walking. Nordic walking je moje životní láska a filozofie. Představuje zábavnou, finančně nenáročnou aktivitu vhodnou úplně pro každého. Navíc s bonusem, že ho můžete praktikovat kdykoliv, kdekoliv a s kýmkoliv. Věřím, že do nordic walkingu se zamiluje každý, kdo ho jednou vyzkouší.

650

Při NW
zapojujeme
650 svalů.





1

// Chůze pro tělo
i pro duši



5

Lidé, kteří
6 hodin denně
sledují televizi,
si tím zkracují
život o 5 let.

Lidé chodí odpradáвна, je to náš nejpřirozenější pohyb. Bohužel, v současné době chodíme čím dál méně. A přitom je to nejjednodušší forma aktivity, jak se udržet fit a v pohodě.

Počet civilizačních chorob se zvyšuje a obezitou trpí už i děti. Výzkumy ukazují, že nás postihuje epidemie cukrovky 2. typu, která vzniká zejména nesprávným stravováním, nadváhou a nedostatkem fyzické aktivity. To samé platí u kardiovaskulárních či mnohých dalších onemocnění. A přitom často stačí tak málo – hýbat se.

Chůzi doporučuje i Světová zdravotnická organizace jako aktivitu číslo jedna na udržení si kondice a snížení tělesné hmotnosti. Japonské ministerstvo zdravotnictví radí ujit 8 000 až 10 000 kroků denně, Britské národní fórum obezity doporučuje 7 000 až 10 000 kroků, abychom zůstali mírně aktivní. V dnešní sedavé automobilové době uděláme průměrně třetinu doporučených kroků. Deset tisíc kroků je asi sedm kilometrů chůze, na průměrné hodinové procházce uděláme asi 8 000 kroků.

Pravidelná zdravá chůze přináší mnohé zdravotní benefity včetně kardiovaskulárních, neurologických, psychických, pohybových a podobně. Rychlá chůze významně zvyšuje prokrvení mozku. Stačí třicet minut rychlé chůze denně a v našem těle se nastartují pozitivní procesy, které ovlivňují zdraví, ale i psychickou pohodu.

PŘI PRAVIDELNÉ RYCHLÉ CHŮZI MINIMÁLNĚ 30 MINUT DENNĚ SE SNIŽUJE RIZIKO:

- kardiovaskulárních onemocnění,
- mrtvice,
- obezity,
- diabetu,
- vysokého tlaku krve,
- vzniku deprese,
- vzniku metabolických a trávicích problémů.



Prospěje nám, když zaparkujeme auto trochu dále od našeho cíle, vystoupíme z autobusu o tři zastávky dřív nebo se večer půlhodinu projdeme ve svižném tempu. Podle vědeckých poznatků souvisí zdraví i se schopností udělat něco pro sebe s chutí. Zdraví se neodehrává jen ve fyzické rovině, velkou roli hraje také psychika. Když pocítujeme vnitřní spokojenost, je nám dobře. Procházka na čerstvém vzduchu dělá zázraky. Proč si nevzít hole a nezapojit přitom celé tělo?

Chůze s holemi

Nordic walking je ozdravně-pohybová aktivita vhodná pro každého, kdo se chce hýbat na čerstvém vzduchu během celého roku. Jde o bezpečnou, jednoduchou, efektivní a zábavnou cestu k zdokonalení kondice bez ohledu na věk, pohlaví nebo tělesnou zdatnost. Součástí výstroje na chození jsou speciální nordicwalkingové hole, které se liší od holí určených na trekking.

Správně praktikovat nordic walking se umí naučit už pětileté a šestileté děti. Nordic walking se hodí i pro lidi vyššího věku, se zdravotním omezením, pro těhotné ženy nebo vrcholové sportovce. Tato aktivita není závislá na kondici ani na zdravotním stavu. Neovlivňuje ji ani počasí – můžete si ji užívat v létě, v zimě i v dešti.

58

Tricet minut chůze denně snižuje o 58 % nárůst obezity.



A pokud by vám přírodní podmínky vadily a nechtěli byste vynechat pravidelný trénink, můžete se s holemi schovat do tělocvičny.

Při nordic walkingu nezáleží ani na terénu. S holemi lze chodit v lese, v sadě, na louce, na pláži, ve vesnici i městě, na měkkém či tvrdém povrchu, dokonce i v již zmíněné tělocvičně. Preferuje se však měkký povrch, chození je v tom případě příjemnější pro tělo i pro duši. Jediné nevhodné místo představují vysoké kopce, protože na strmém kopci nezvládnete dodržet správnou techniku. Tempo i náročnost lekce si přizpůsobujete sami.

Chůze také pozitivně ovlivňuje psychiku – uvolňuje psychické napětí, napomáhá lepšímu zvládnutí stresu a odpoutává od starostí každodenního života.



Věděli jste, že děti, které poslouchají učivo ve třídě, si zapamatují méně než děti, které chodí s holemi venku a učivo poslouchají do sluchátek? (Dr. Joanna Piotrowska, trenérka NW a BungyPump, Polsko, 2016)

Správná nordicwalkingová technika a pravidelné chození přináší spoustu zdravotních benefitů. Zapojuje se velké množství svalů. Současně pracují svaly nohou, ale i zádomé a prsní svalstvo, které do činnosti uvádí intenzivní pohyb rukou. Posilují