

NORDIC WALKING

Nebojte sa, nechceme Vás teraz presviedčať o tom, že aby ste urobili niečo pre svoje zdravie tak musíte za týždeň vystúpiť na všetkých 7 dostupných štítov vo Vysokých Tatrách. Práve naopak, chceme Vám ukázať, že každý pohyb sa počíta a radi by sme Vám predstavili jednu prospešnú a velmi zaujímavú aktivitu, ktorá sa predpisuje aj v rámci liečebných procedúr v tatranských klimatických kúpeľoch. Je to takmer obyčajná chôdza s paličkami vdaka ktorej však okúsíte účinky klimatoterapie na vlastnej koži. Neviete čo je klimatoterapia? Je to podstata klimatického kúpeľného pobytu, využíva kombináciu jedinečnej horskej klímy a aktívneho pohybu. V spojení s výhľadmi na tatranské štity v lesnom prostredí pôsobí aj na Vašu psychickú pohodu.

Väčšina ľudí pri chôdzi s turistickými paličkami ohýna lakte a aj vdaka tomu sa hrbí. Vyskúšajte preto nordic walking, severskú chôdzu vychádzajúcu z bežkovania. Základom je pohyb vychádzajúci z ramena, vdaka ktorému sa prirodzene vystriete. Paličky určené na nordic walking majú špeciálne pútko na uchytenie v tvare rukavičky bez prstov, vdaka ktorému je ľahšie dodržiavať správnu techniku a napríklad aj uvoľniť prsty za telom a tým zväčšiť rozsah pohybu.

Okrem toho severskou chôdzou precvičíte viac ako 90% svalov celého tela. Popri nohách zapojíte aj svaly chrbta a hrude vdaka intenzívному pohybu rúk. Výdaj energie je ovela vyšší ako pri bežnej chôdzi, ale súčasne je táto aktivita zvládnutelná aj v pokročilejšom veku či pri vyššej váhe. Takže žiadne výhovorky, trasa zo Starého Smokovca do Tatranskej Polianky (3 km) je priam ideálna – takmer nulové prevýšenie, príjemný povrch lesného chodníka a tie výhlady. V prípade, že si na cestu naspäť netrúfnete, môžete sa zvest električkou.

Vedeli ste, že štúdie zamerané na športovcov ukázali, že hladina hemoglobínu, sa za týždeň strávený vo vysokohorskom prostredí zvýši asi o jedno percento, čo sa následne prejaví zlepšením telesnej výkonnosti o jedno až tri percentá? Aj preto odporúčame, aby ste si na pobyt v Tatrách vyhrali aspoň týždeň, no aj krátke výlet Vám určite prospeje.





Nordic Walking (NW) je dynamická chôdza praktikovaná najčastejšie v rôzne prírodnom teréne, pri ktorej sa používa špeciálny druh palíc. Táto pohybová aktivita využíva pohyb horných a dolných končatín v tzv. skríženom vzore, tzn., že sa pri práci zapája opačná ruka a opačná noha. Výhodou paličiek je zapojenie hornej časti tela do chôdze. Efekt chôdze so severskými palicami dosiahneme iba správnou technikou. Z praktického hľadiska sa odporúča chodiť s palicami pravidelne, aspoň trikrát do týždňa po 30 až 60 minút. Rozhovor počas chôdze je výbornou kontrolou pre nás pulz, ak chodec v láske rozprávať a nezadýcha sa, môže trocha pridať. Ak cíti, že nevládze chodiť a zároveň rozprávať pravdepodobne ide rýchlo, mal by spomalit. Dokázané účinky pravidelného chodenia s palicami zlepšujú priebeh rôznych ochorení ako napríklad astmy, alergií, neurologických ochorení (parkinsonová choroba), poruchách lymfatického systému, znižujú výskyt depresií, pre ludí trpiacich nadváhou, obezitou sú výbornou metódou ako sa začať venovať pravidelnej pohybovej aktivite, no taktiež aj u ludí so srdcovocievnymi ochoreniami a v prevencii bolesti chrbta a iných ochorení. Pravidelná chôdza s palicami zväčšuje medzistavcové priestory, človek narastie 2-4 cm. Nordic walking môžeme využiť aj u detí s poruchou koncentrácie. Je vhodné začať už od 5 rokov. S historiou Nordic Walkingu sa začalo už v roku 1930, kedy bežeckí lyžiari vo Fínsku trénovali počas leta práve s lyžiarskymi palicami a tam sa zaznamenal efekt používania samotných palíc. Fínska priekopníčka Nordic Walkingu je Leena Jääskeläinen, ktorá viedla aj hodiny telesnej výchovy na školách s palicami. Prvé originálne palice upravené pre tento druh aktivity boli zhodené v roku 1996. Na Slovensku vznikla v roku 2013 Slovenská asociácia Nordic Walking (SNWA), ktorá organizuje množstvo školení, kurzov a podujatí nielen pre odbornú ale aj pre laickú verejnosť. Správna technika Nordic Walkingu spočíva v základnom aktívnom postoji, pri ktorom nohy máme na šírku bokov, chodidlá smerujú rovnobežne, špičky nôh nesmerujú ani dnu ani von. Kolená sú mierne uvolnené. Panva v neutrálnej polohe. Bricho je stiahnuté. Ramená sú stiahnuté nadol, uvolnené. Hlava v predĺžení chrbtice, akoby nás niekto tahal za vrchol hlavy. Využitie palíc - opora o zadok, medzi lopatkami, záhlavie. Pri chôdzi v aktívnom postoji je dôležité udržať správny postoj a zároveň sa sústredit na chôdzu je dlhodobá záležitosť. Na začiatok sa odporúča nacičiť chôdzu v aktívnom postoji bez palíc. Chodidlo by malo dostupovať rovnomerne na vonkajšiu aj vnútornú hranu, od päty až po špičku. Dvíhať by sa malo iba 2-3cm od podložky.

Ak zvládneme chôdzu s aktívnym postojom, môžeme si nasadiť paličky s pútkom, ktoré je dobré poriadne dotiahnut. Ruky sa s paličkami spustia volne vedľa tela, dlane sú pri bokoch, paličky s hrotmi smerujú dozadu. Paličky začíname tahat v aktívnom postoji za sebou, vydávajú škŕkajúci zvuk. Pri správnej technike máme vpredu pravú ruku s lavou nohou a pri ďalšom kroku je to naopak. Paličky sa zovrú pevne pästami. Pichne sa do zeme vtedy, keď je v kontakte s podložkou päta prednej nohy. Paličky sú vždy za telom, akoby prirodzené predĺženie hornej končatiny, pohyb vychádza z ramena, ohyb v lakti je minimálny. Chybou je mávanie paličkami do bokov, tzv. varenie, nedostatočné zapichnutie paličiek, či to že paličky nejdú za telo. Palička sa zatlačí cez pútko, zároveň sa ešte viacej napriamime. Zatlačenie paličky by malo byť tak silné, aby vám ju nikto tuknutím nevytlačil. Správnym zatlačením vychádzajúcim až od lopatky by sa mali zapojiť svaly v hornej časti tela. Pri pokročilých technikách sa zameriavame na zväčšenie rozsahu pohybu za telo, palička sa vypúšta a zároveň sa uvolňujú všetky prsty. Dôležitý je aj švih ramena dopredu. Chybou je malý rozsah pohybu, nesprávne uvolňovanie a zovretie prstov, pohlad pod nohy. Pred samotnou chôdzou je vhodné sa rozčvičiť aj s využitím palíc. Najlepšie od klíbov na chodidle až po hlavu. Po chôdzi sa odporúča strečing, taktiež je vhodné zakomponovať palice. Oblečenie pri Nordic Walkingu by malo byť volné, vzdušné, nemalo by walkera tlačiť, obuv by mala byť pohodlná, nesmie omínať, najvhodnejšie sú tenisky s volným členkom. Dôležitý je správny výber palíc. Ideálna dĺžka sa dá jednoducho zistit zapichnutím palíc do zeme pri ohnutí rúk v laktoch vo vzpriamenom stoji. Palice majú typické pútko s click-systémom, čo znamená, že palička sa dá odopnúť z rukavičky.