

Co je Nordic Walking ?

Nordic Walking je zdravý a jednoduchý pohyb pro všechny bez rozdílu věku a fyzické zdatnosti. K provozování Nordic Walking Vám stačí dvě věci - správné Nordic Walking hole a chuť.

Nordic Walking - pohyb pro všechny

Nordic Walking se řadí mezi rekreační sporty a zdravotní prevenci.

Nordic Walking lze provozovat v každém věku bez rozdílu fyzické zdatnosti.

Zde nerozhoduje fyzická zdatnost nebo věk. Náš nejstarší klient má několik bypassů a úctyhodný věk – 82 let. Nordic Walking je nenáročná chůze, nejpřirozenější pohyb člověka, pouze s použitím speciálních holí.

Technika Nordic Walking

Správná technika není složitá, ale má svá specifika. Správná velikost holí Vám výrazně pomůže zvládnout správnou techniku Nordic Walking. Poté je třeba přizpůsobit délku kroku v součinnosti se správným pohybem rukou. Nordic Walking hole Vám musí, mimo jiné, pomoci v chůzi vpřed. Nelze tedy hole dávat před sebe.

Nordic Walking - pozitiva

Při správné technice se tak zapojí až 90% svalstva. Zapojení tak velkého procenta Vašich svalů 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 pomůžou k narovnání zad při chůzi. Oproti běžné chůzi spotřebujete mnohem více energie. Při Nordic Walking můžete spálit za hodinu až 600 kcal. Což se pozitivně projeví na úbytku přebytečných tuků.

Více energie, než při Nordic Walking, spotřebujete pouze u rychlého joggingu, ale zde oproti Nordic Walking trpí klouby při tlumení nárazů. Tyto nárazy u Nordic Walking odpadají.

Nordic Walking jako rehabilitační prostředek

Nordic Walking lze doporučit též při rehabilitaci po operaci nohou. V neposlední řadě musíme též zmínit přínost Nordic Walking na svaly paží, zejména pro triceps. Tento sval, který bývá ve vyšším věku povolný, je možné jednoduše zpevnit právě za pomoci Nordic Walking. 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). 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.

O čerstvé poznatky s kladným vlivem Nordic Walking se podělil jeden klient Nordic Walking Centra. Po lehké mozkové příhodě, která měla za následek značné zhoršení rovnováhy, začal pravidelně a často provozovat Nordic Walking. Po třech měsících se funkce rovnováhy velmi zlepšili. Při kontrole u ošetřujícího lékaře, bylo konstatováno, že Nordic Walking má velký podíl na zlepšení stavu.