

# NORDIC WALKING, CHŮZE

Jako vhodná pohybová aktivita v prevenci a rehabilitaci (nejen kardiorespiračních onemocnění)

- Primárním cílem programu pohybové aktivity je udržení nebo zvýšení tělesné zdatnosti pomocí pohybu,
- Pro aerobní trénink volíme alespoň zpočátku tzv. cyklické sporty. Jejich název vznikl ze stále se opakujícího pohybového vzorce, v němž se jednoduché stejně začínající a končící pohyby spojují do jakéhosi kruhu (cyklují se); nejjednodušším cyklickým pohybem je chůze.

# Kvalita chůze

- Pro maximální zdravotní účinek je nutné se zaměřit i na kvalitu chůze
- Snažit se o vědomé ovlivnění nesprávného stereotypu chůze.
- Základními parametry chůze jsou:
  - přirozená souhra pohybů celého těla
  - při každém kroku dochází k mírné rotaci páteře
  - hlava je zpříma, uvolnění ramen a neprohýbání v bedrech
  - správný rytmus chůze - pružnost, plynulost, jednotlivé kroky o stejné délce
  - chodidla jsou kladena do osy
  - po došlapu chodidla na patu se chodidlo postupně odvíjí a dochází k přenosu těžiště směrem ke špičce a odraz z palce
  - pohyb při jednotlivém kroku vychází z oblasti kyčle
  - kolena směřují vpřed
  - stabilita
  - optimální zapojení svalů dolních končetin i trupu

# „Severská chůze“

= Kondiční chůze s holemi

- Aerobní trénink, vytrvalostní charakter
- rozmach v 90. letech, Severské země – hory
- Dnes hojně využívaná v rehabilitaci, rekonvalescenci a rekondici
- Běžky, Ski





- délka hole – koeficient 0,68 x výška



# Nordic Walking (NW), severská chůze

- NW je technicky nenáročná pohybová aktivita. Odpích holí a odraz chodidla na opačné straně těla se odehrává více méně v jednom okamžiku; jde tedy o pohyb střídavý neboli „křížmochodní“.
- Podporuje fyziologické procesy, které jsou patrné při chůzi

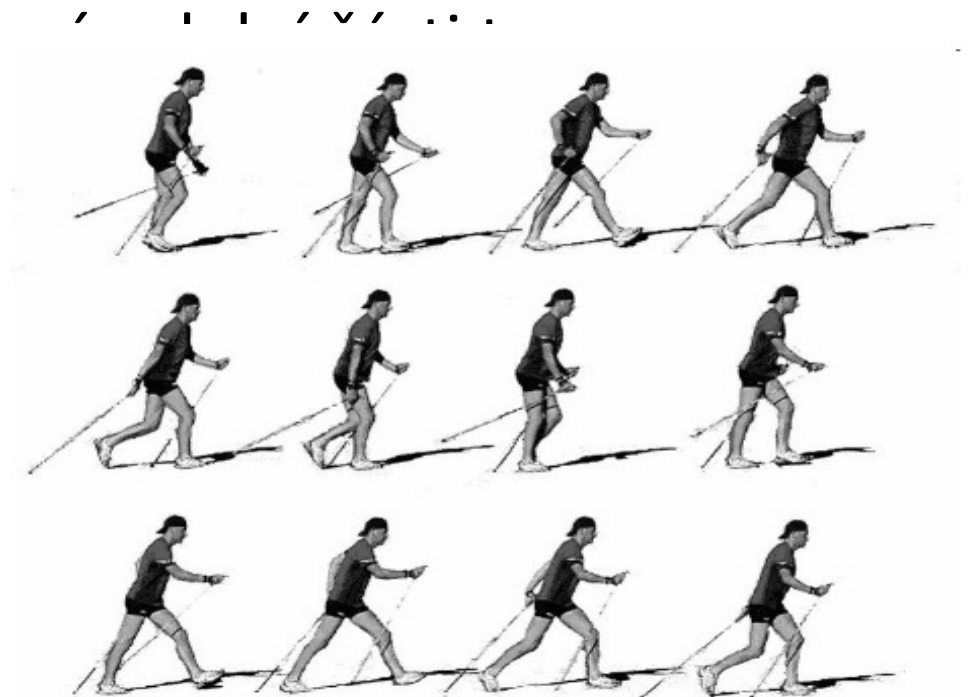
# Technika chůze s holemi

- Nordic Walking je kondiční chůze se speciálními holemi.
- Technika chůze není náročná a tudíž zvládnutelná pro většinu lidí.
- Techniku této chůze musíme rozdělit podle terénu, ve kterém ji chceme provozovat.
  - Chůze po rovině
  - Chůze do kopce
  - Chůze z kopce
- Pro začátečníky je jednodušší nácvik techniky v mírném kopci, který mu umožní lepší fixaci správného postoje.

# Technika

= vědomě ovlivnit stereotyp chůze

- Rytmus, stabilita, souhra končetin - koordinace
- Došlap a odval chodidla
- Kontralaterální pohyb „protisměrná“ rotace
- Hole – teleskopické, s poutkem
- Vhodná obuv a oděv





# Technika chůze

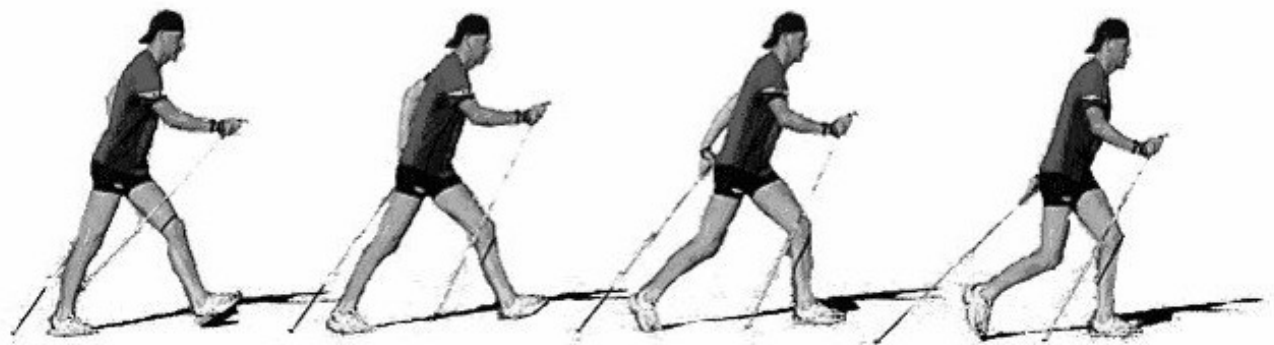
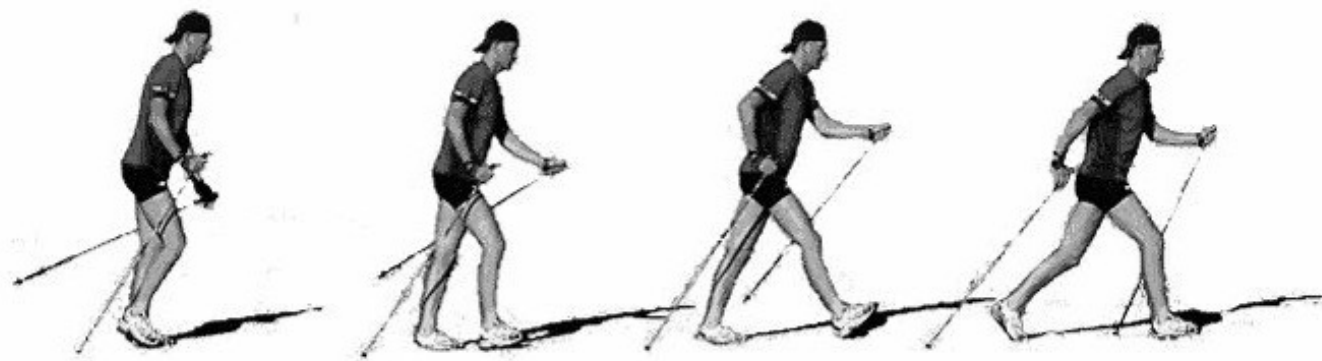
- Práce trupu:
  - Trup je v mírném předklonu a hlava v prodloužení páteře
    - Díky zpevnění břišních svalů nedochází k patologickému prohnutí v bederní oblasti páteře
  - Pohled směřuje přibližně 20 m dopředu
  - Záda jsou rovná (napřímená), s rameny posazenými doširoka
  - Hrud' se snažíme nechat uvolněnou, aby střídavý pohyb horních končetin v ramenním kloubu byl plynulý
  - dochází k „protisměrné“ rotaci ramen a pánve (kontralaterální rotace horní a dolní části trupu)

# Technika chůze

- Práce horních končetin:
  - Horní končetina přechází plynule dopředu a nahoru s postupnou flexí v lokti až do fáze opory o hůlku
  - Hrot hůlky se zapichuje na úrovni paty chodidla přední dolní končetiny nebo mírně za ní.
  - Hůlka by se neměla dostat za vertikální osu danou zápěstím horní končetiny.
  - Je důležité, aby se během přenosu síly z hůlky a pohybu horní končetiny výrazně nezvedalo rameno.
  - Ve stejném okamžiku protější horní končetina dokončuje odpich ze zapažené a v lokti propnuté končetiny.
  - Prsty svírají rukojet' hůlky pevně, ale v závěrečné fázi odpichu, kdy je horní končetina zapažená, loket propnutý se dlaň otevírá
  - Odrazová síla je přenášena přes poutko.
  - Ruce obou horních končetin se míjejí mírně před tělem.

# Technika chůze

- Práce dolních končetin:
  - krok začíná odrazem z přední části chodidla zadní nohy, která směřuje dopředu.
  - Tato končetina je v konečném pohybu propnutá v kolenním kloubu.
  - Druhá dolní končetina je před tělem a při došlápnutí je v mírné flexi v kolenním kloubu. Došlapujeme na patu a dbáme na postupné odvinutí chodidla až ke špičce.
- Hmotnost těla je rozložena mezi zadní dolní končetinou a hůlkou přední horní končetiny.
- Poté se zadní dolní končetina pohybuje dopředu a nahoru a zároveň se horní přední končetina napíná v loketním kloubu a odráží se.
- Celá souhra pohybů je, díky odpichu hůlky a odrazu chodidla na opačné straně těla ve stejný okamžik, popisována jako „křížmochodní“ pohyb.
- Po dokončení kroku a odpichu se celý cyklus opakuje v obráceném pořadí.





# Kluby a asociace:

- **ČMFNW** – ČESKOMORAVSKÁ FEDERACE NORDIC WALKINGU
- **ČKNW** – ČESKÝ KLUB NORDIC WALKINGU
- **INWA** – THE INTERNATIONAL NORDIC WALKING FEDERATION

