

Nordic Walking



Už jste si někdy na procházce všimli těch šílenců, kteří pobíhají po lese s hůlkami ostrou chůzí? Výborně, můžete se mezi ně zařadit i vy. Nordic Walking, neboli hůlková chůze, totiž získává na oblibě a uvidíte, že až ji vyzkoušíte, nebudete se chtít hůlek vzdát ani při běžné procházce.

Kolébku tohoto nového sportovního odvětví je právem nazýváno Finsko. Zde se Nordic Walking vyvinul velmi rychle v lidový sport; a není divu, Finové jsou na hole od malička zvyklí. Vlna nadšení se rozšířila po celé Skandinávii a pak i do střední a jižní Evropy. V německy mluvících zemích získává tato aktivita stále více na popularitě. Ve Finsku se tímto způsobem pravidelně pohybuje celá pětina všech obyvatel, ve Švédsku přechází stále více nadšenců z kolečkových lyží k "hůlkové chůzi", jak se zde Nordic Walking říká.

Je Nordic Walking vůbec sport?

Určitě se mezi sporty dá zařadit. I když jej mohou provozovat lidé s horší fyzickou kondicí, záleží na tom, jak tuto chůzi pojmete. Ale nejprve v číslech:

- zvyšuje tepovou frekvenci o 5-17 tepů za minutu (běžná chůze představuje přibližně 130 srdečních tepů za minutu, chůze s holemi - Nordic Walking až 147 tepů za minutu, tepová frekvence se zvyšuje až o 13 %)
- zvyšuje tělesnou spotřebu kalorií díky pohybu s holemi o průměrně 20 % ve srovnání s normální chůzí
- může zvýšit tělesnou spotřebu kalorií až o 46 % (vědecky dokázáno, Cooper Institute Research, Research Quarterly for Exercise and Sports 2002 publication)

V čem je Nordic Walking prospěšný?

Pokud se začnete této hůlkové chůzi věnovat, můžete počítat s uvolněním svalového napětí v oblasti zádočných a ramenních svalů, zvýšíte si pohyblivost páteře, šetříte při chůzi klouby, zejména kolena, a v neposlední řadě spalujete 400 kalorií za hodinu – takže i hubnete. Používat hůlky se také vyplatí při chození po horách, bez nich si ani horal nedokáže představit výstup (a hlavně sestup) v horách.

Jak začít s Nordic Walking?

Výhodou tohoto sportu je, že vstupní investice není nijak vysoká. Stačí si pořídit turistickou obuv, vhodné oblečení a hlavně – HOLE. Jak uvádí Česká asociace Nordic Walking, je vhodné si vybírat hole z karbonu či z hliníkových slitin (jsou extrémně lehké). Hole by měly být nastavitelné (podle terénu si volíte délku hole), měly by mít speciální poutka a také výměnné špičky holí. Pokud s Nordic Walking začínáte, nechte si v obchodě poradit a nechtějte na holích extrémně ušetřit. Já osobně jsem tak učinila a za týden jsem si šla koupit nové, lepší. Levnější hole vám neudrží nastavenou délku, někdy v nich také „cinká“ a nemají speciální poutka. Pokud chcete začít „z gruntu“ a naučit se Nordic Walking pořádně, na webových stránkách České asociace NW naleznete akreditované trenéry (více na [Česká asociace NW](#)).

Pokud nechcete vlastního trenéra, stačí si na internetu pročíst jednoduchý návod (odbornou publikaci v ČJ jsme bohužel nenašli) a poté jen vyrazit do terénu!

Užitečné odkazy

Česká asociace Nordic Walking - <http://www.czech-nordicwalking.com>

Outdoorové vybavení Trek Shop - www.trekshop.cz

Hudy Sport – vybavení na NW - www.hudy-sport.cz

Přečtěte si také:

[Skialpinismus](#)

[Snowscooting](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Jak zhubnout jednou provždy“](#)

	© Napsala Lenka Černá Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy , zdraví) Email: cerna@mindsoft.cz www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.
---	---

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)