

Seminární práce

NORDIC WALKING

- jeho psychologicko-sociálně-zdravotní přínos pro osoby
důchodového věku
a jeho představení osobám této věkové skupiny
v Brandýse nad Orlicí



(C) Fotolia.com

červen 2010

Dita Karasová

Cíl seminární práce

Tato seminární práce má za cíl popsat hlavní psychologické a sociálně-zdravotní benefity Nordic Walkingu pro osoby důchodového věku a nastítnit představení této pohybové aktivity osobám zmíněné věkové kategorie žijícím v Brandýse nad Orlicí.

Součástí práce je i základní popis techniky Nordic Walkingu a další informace o této nové zdravotně pohybové aktivitě (historie, vybavení, popis úvodní lekce, apod.).

Motto:

**Nejbáječnější na Nordic Walkingu je to,
že s ním kdykoliv může úspěšně začít téměř každý,
a to i naprosto netrénovaný jedinec,
který v životě nesportoval.**

Obsah

I. NORDIC WALKING, HISTORIE, FAKTA, PŘÍNOS	5
1. Nordic Walking	5
1.2. Vznik a vývoj Nordic Walkingu	6
1.2.1. První stopy Nordic Walkingu	6
1.2.2. Moderní historie Nordic Walkingu	6
1.2.3. Nordic Walking v ČR	7
1.3. Nordic Walking je stále více oblíbený	8
1.4. Nordic Walking versus běžná chůze	8
1.5. Zdravotní přínos Nordic Walkingu	9
1.6. Lidé, které s holemi potkáváme	9
II. NORDIC WALKING A LIDÉ V DŮCHODOVÉM VĚKU	11
2.1. Stáří a jeho projevy na těle i psychice člověka	11
2.2. Psychologický a sociálně-zdravotní přínos Nordic Walkingu pro osoby důchodového věku	12
2.3. Aktivní důchodový věk a Nordic Walking	12
2.4. Obyvatelstvo Brandýsa nad Orlicí, jeho věková struktura, aktivita a možnosti sportovního využití	13
2.4.1. Věková struktura obyvatel	13
2.4.2. Aktivita obyvatel a jejich možnosti	13
2.5. Zdroje informací využívané občany v Brandýse nad Orlicí	13
III. VYBAVENÍ A TECHNIKA NORDIC WALKINGU, POPIS ÚVODNÍ LEKCE	15
3. Vybavení pro Nordic Walking	15
3.1. Obuv	15
3.2. Hole	16
3.2.1. Rozdíl mezi trekkovými a nordic walkingovými holemi	16
3.2.2. Správná délka nordic walkingových holí	17
3.2.3. Hole teleskopické nebo jednodílné?	17
3.3. Oblečení	17
3.4. Sporttester	18
3.5. Pitný režim	18
4. Technika Nordic Walkingu	19
4.1. Správné provedení Nordic Walkingového kroku	19
4.2. Zapojení rukou s holemi	19
4.3. Nejčastější chyby	20
4.4. Volba trasy	20
4.5. Správná intenzita zátěže pro osoby důchodového věku a měření tepové frekvence	21
4.6. Struktura úvodních lekcí Nordic Walkingu pro osoby v důchodovém věku	24
4.7. Rozcvička	26
Použitá literatura a další zdroje	28

I. NORDIC WALKING, HISTORIE, FAKTA, PŘÍNOS

1. Nordic Walking,

nebo-li "chůze s holemi" – co to je?

Nordic Walking (čteme "nordik vóking"), pro nějž se v češtině používá termín „severská chůze“ nebo „chůze s holemi“, bývá definován jako "dynamická chůze v lehkém terénu s vědomým zapojením horních končetin, která využívá pro tento účel speciálně vyvinuté hole".

Jedná se o velmi mladou a prudce se rozšiřující aktivitu, jejíž původ se však dá vystopovat až do třicátých let 20. století.

1.2. Vznik a vývoj Nordic Walkingu

1.2.1. První stopy Nordic Walkingu,

aneb jak to bylo kdysi dávno...

První používání holí při chůzi či běhu tzv. "na sucho" bylo zaznamenáno při mimosezónní tréninkové přípravě běžců na lyžích. Běžci světové třídy, kteří používali hole i v létě při tzv. lyžařské chůzi (ski walking) napodobující lyžařské pohyby, dosahovali později při závodech větších úspěchů. Používání holí se záhy stalo neodmyslitelnou součástí jejich letní tréninkové přípravy.

První hole s nasazovatelnou gumovou botičkou pro chůzi po tvrdém povrchu (asfalt, chodníky) představil Tom Rutlin v r. 1988 v USA. Díky němu se chůze s holemi (Pole Walking, což je v USA dodnes hojně užívaný název) stala aktivitou provozovanou nadšenými jedinci nejen v přírodě ale i ve městech. Američané však tomuto druhu pohybu přicházeli a přicházejí na chuť jen velmi pomalu.

1.2.2. Moderní historie Nordic Walkingu,

aneb od kdy je Nordic Walking nazýván svým současným jménem...

Chůze s holemi zaznamenala doslova raketový nárůst své popularity v evropských severských zemích ihned poté, co v roce 1997 firma Exel, finský výrobce běžeckých a lyžařských holí, představila svou produktovou novinku: hole značky „Nordic Walker“.

Byly to první speciálně vyvinuté chodecké hole s účinnější gumovou patkou/botičkou a originálním poutkem ve tvaru bezprsté rukavičky. Severané, kteří jsou velcí fandové běžeckého lyžování, přijali tyto hole s masovým nadšením a chůzi s nimi jako letní alternativu svého oblíbeného běhu na lyžích. Z původně obchodního názvu se rázem stal všeobecně uznávaný termín pro fitness chůzi s holemi a „Nordic Walking“, coby nová, dynamická ale zároveň fyzicky i finančně nenáročná sportovní aktivita začal dobývat svět.

Již rok po uvedení Nordic Walkingových holí na trh, v r. 1998, bylo v Helsinkách založeno Centrum severské chůze, které se ještě téhož roku mohlo chlubit návštěvností více než 23 tis. lidí, a které stihlo v prvním roce své existence vyškolit přes 2 tisíce instruktorů.

O dva roky později, v roce 2000, byla ve Finsku založena Mezinárodní Asociace Nordic Walkingu (INWA), jenž si dala za cíl popularizaci a rozšiřování Nordic Walkingu po celém světě. Ke konci roku 2006 již INWA měla 17 oficiálních členských organizací, včetně organizace české.

Po více než deseti letech od představení Nordic Walkingu v Evropě jej zhruba 8-10 miliónů lidí (zjm. v severských zemích) považuje za svou pravidelnou formu fyzické/fitness aktivity a jejich počty každým rokem geometricky narůstají. Jde o nejrychleji se rozvíjející zdravotně-sportovní aktivitu 21. století.



1.2.3. Nordic Walking v ČR, aneb znají i Češi kouzlo walkingových holí?

V České republice propadli Nordic Walkingu první nadšenci již v roce 2000. V roce 2003 pak vznikla Česká Asociace Nordic Walkingu (ČANW), která se následující rok, tj. v roce 2004, stala oficiální členskou asociací INWA.

U české veřejnosti se narůstající popularita Nordic Walkingu datuje zhruba od roku 2006. Od března r. 2008 je ČANW členem Českého Svazu Tělesné Výchovy (ČSTV) podobně jako řada dalších českých sportovních asociací.

V současné době se Nordic Walking díky své nenáročnosti a nesporným zdravotním přínosům provozuje nejen mezi samotnými jednotlivci či ve větším měřítku v rekreačních zařízeních, ale také v mnoha tuzemských lázeňských i léčebných ústavech coby součást léčebných terapií.



1.3. Nordic Walking je stále více oblíbený,

aneb, proč jej lidé ve světě tolik milují?

Chůze je jednou z přirozených a každodenních pohybových aktivit člověka. Chodíme všichni a chodíme každý den. Technika Nordic Walkingu z této přirozené lidské aktivity nenásilným způsobem vychází.

Obliba walkingu u široké veřejnosti pramení zejména z toho, že:

- 1.jde o prostou a jednoduchou techniku, která se dá snadno naučit
- 2.je dostupná pro každého a v každém věku
- 3.má nesporný zdravotní přínos
- 4.pomáhá i lidem, jimž jejich zdravotní stav jiné pohybové aktivity nedovoluje
- 5.dá se provozovat celoročně, ať už v přírodě, ve městě či v tělocvičně
- 6.je finančně nenáročná – zájemce potřebuje pouze své boty a hole (dají se půjčit)
- 7.je flexibilní – míru zátěže při chůzi si každý přizpůsobí svým potřebám
- 8.je organizačně nenáročná – jednoduše vezmete hole a jdete se projít
- 9.díky pravidelné chůzi s holemi se lidé zbavují typických civilizačních neduhů, jako jsou bolesti zad, hlavy, kloubů, astmatu, nadváhy, vysokého tlaku, apod.
- 10.může to být individuální i skupinková aktivita

1.4. Nordic Walking versus běžná chůze,

nebo-li proč začít chodit s holemi?

Nordic Walking vychází z přirozené chůze. Jedná se o mírně modifikovaný krok, k němuž se přidá koordinovaný pohyb horních končetin. Použití speciálně navržených holí pak rozpohybuje nejen horní končetiny, ale podobně jako při běžeckém lyžování, i celou horní polovinu těla. Výsledkem je práce cca 600 svalů, tj. 90% všech svalů v těle člověka. Normální chůze aktivuje pouze 70% svalové hmoty, navíc s plnou zátěží dolních končetin, zejména kolen a chodidel.

Hole, o které se při chůzi člověk opírá, pomohou odlehčit jeho dolní končetiny, a to (u začátečníků o 20%) u pokročilejších až o 30% váhy našeho těla. Dospělý stokilový muž na hole tedy přenesl skoro 30 kg své váhy, kterou by jinak musely nést jeho kyčle a kolena.

Díky zapojení holí a v jejich důsledku celého svého těla člověk spálí během vycházky více kalorií (až o 46% více než při chůzi bez holí), aniž by si však byl vědom nepříjemných pocitů obvykle spojovaných s podáním podobného fyzického výkonu. Jedná se o tzv. "**Zátěžový paradox**": naše tělo je vystaveno vyšší zátěži při jejím subjektivně nižším vnímání, takže i netrénovaný jedinec je schopen dlouhodobě podávat vysoký výkon. Jinými slovy, stejně dlouhou vycházku/trasu na kterou se běžně vydáváte bez holí, ujdete s nordic walkingovými holemi v mnohem kratším čase a s mnohem menším pocitem únavy, než kdybyste šli bez nich. Navíc, během své cesty bez zvláštní námahy (na rozdíl třeba od běhu) zvládnete i obvyklou konverzaci s přáteli.

Nejde, ale jen o výše popisovaný výkon a jeho vnímání. Zapojením horní poloviny těla při každém kroku během walkingu dochází ve zvýšené míře k posilování posturálního (postavotvorného) svalstva, které má jinak díky současnému převládajícímu životnímu stylu tendence ochabovat. Obohacení chůze o oboustranný střídavý opor holemi také okamžitě člověku dodává daleko větší pocit jistoty a stability (zjm. v nerovném nebo kluzkém terénu).

1.5. Zdravotní přínos Nordic Walkingu,

aneb co by nám řekl odborník...

Chůze je nejpřirozenějším lokomočním pohybem člověka. I u novorozenců je patrný vrozený reflex "chůze".

Chůze s holemi se při svém správném provedení dá klasifikovat jako nejpřirozenější, nejkompexnější a nejharmoničtější fyzická zátěž lidského organismu.

Při Nordic Walkingu se pohybová zátěž rozloží na maximální počet svalových skupin. Organismus se díky tomu lépe vyrovnává s odbouráváním zplodin látkové výměny. V rámci přirozené zátěže se do krevního řečiště vyplavuje řada účinných látek a hormonů, např. endorfiny. Již po 30 minutách rychlejšího walkingu, kdy se ale člověk stále stihá bez velkého úsilí bavit s přáteli, začíná proces spalování tuků a tedy regulace hmotnosti.

Po zdravotní stránce Nordic Walking:

- snižuje pravděpodobnost vzniku celé řady civilizačních chorob (např. cukrovky, rakoviny, artrózy, apod.)
- zvyšuje výkonnost srdce a redukuje riziko vzniku srdečních onemocnění a infarktu
- snižuje krevní tlak a hladinu cholesterolu
- pomáhá při bolestech zad, hlavy, kyčlí, kolenou a ramenou
- předchází vzniku křečových žil
- zlepšuje dýchání
- přispívá k lepšímu okysličení mozku, a tudíž k jeho lepšímu fungování
- zlepšuje hustotu kostí a působí jako prevence osteoporózy
- snižuje zátěž kloubů dolních končetin u osob s nadváhou
- nenásilným a přirozeným způsobem zvyšuje tělesnou kondici a kvalitu našeho života



(C) Fotolia.com

Zjednodušeně lze říci, že čím dříve člověk začlení Nordic Walking mezi své pravidelné pohybové aktivity, tím méně zdravotních omezení jej v pozdějším věku s největší pravděpodobností potká.

Průměrná délka lidského života se na celém světě stále zvyšuje. Každý z nás by tedy měl dbát na to, aby jeho život ve stáří byl také zdravý, aktivní a produktivní a aby byla významně redukována míra disability (postížení) ve vyšším věku.

1.6. Lidé, které s holemi potkáváme,

aneb, pro koho je Nordic Walking vhodný?

Pokud je člověk schopen chůze, při níž může držet oběma rukama walkingové hole, neexistuje v podstatě zásadní důvod, proč by někomu neměla být tato aktivita doporučena.

Povahu a intenzitu své Nordic Walkingové vycházky resp. tréninku si totiž může každý přizpůsobit na míru svému aktuálnímu zdravotnímu stavu, fyzické kondici a záměru.

Přesto je vhodné, patří-li člověk mezi osoby s některým zdravotním omezením, např.:

trpí vysokým tlakem, cukrovkou, křečovými žilami, máte vysokou nadváhu, osteoporózu, prodělal infarkt, byl mu voperován kardiostimulátor, nebo je po operaci kloubů dolních končetin, či je si vědomi jiných případných zdravotních omezení,

aby předem konzultoval svůj zájem o Nordic Walking se svým lékařem! Lékař rád poradí a předá doporučení týkající se například vhodné intenzity zátěže volené na míru aktuálnímu zdravotnímu stavu daného jedince.

Skupiny osob, pro něž je obecně chůze s holemi obzvláště vhodná:

Jedná se zpravidla o osoby středního (35+) a důchodového věku (65+), a to zjm. o:

- všechny aktivní i doposud neaktivní důchodce
- osoby s nadváhou
- osoby se sedavým zaměstnáním
- řidiče z povolání
- osoby trpící vysokým tlakem
- osoby s ortopedickými, revmatickými a interními zdravotními omezeními
- všechny, kdo zaznamenali jakékoli tělesné či psychologické projevy plynoucí z tzv. „přibývajících let“ (např. pobolívání zad, deprese z nastupujícího stáří, apod.)

a také o všechny další skupiny jako např.:

- matky na mateřské dovolené
- sportovce

Z hlediska trénovanosti či netrénovanosti průměrného zájemce lze říci, že i zcela netrénovaný jedinec může kdykoliv s Nordic Walkingem pod vedením zkušeného instruktora začít.

Úvodní lekce do problematiky chůze s holemi jsou pojaty a instruktorem vedeny tak, aby byly optimální pro všechny zájemce o techniku Nordic Walkingu.



(C) Fotolia.com

II. NORDIC WALKING A LIDÉ V DŮCHODOVÉM VĚKU

2.1. Stáří a jeho projevy na těle i psychice člověka

Následující materiál pojednávající o stáří a jeho projevech u člověka byl převzat z projektové práce studentů střední zdravotnické školy v Prešově. Pro účely této seminární práce byl původní text přeložen do českého jazyka a zkrácen.

BIO - PSYCHO - SOCIÁLNÍ ZMĚNY VE STÁŘÍ

Za stáří nebo vysoký věk se označuje období po 65. roku života.

Při procesu stárnutí se organismus musí vyrovnávat s mnohými změnami. Některé jsou viditelné, jiné nikoli.

Nejvíce viditelné změny jsou patrné hlavně na povrchu těla, a to na kůži, vlasech a nehtech. Tělesná teplota starších lidí je nižší, neboť se snižuje tělní metabolismus. Dochází ke snížení funkčnosti imunitního systému, což má za následek vyšší počet infekčních, nádorových a autoimunitních onemocnění. Mezi další změny patří svalová slabost, která může vést až ke shrbenému postoji. V důsledku snížené hustoty kostí (osteoporóza) se kosti stávají křehčími a lámavějšími. S přibývajícím věkem klesá tzv. respirační účinnost a dýchání se stává namáhavější (zjm. při zvýšené aktivitě). Častější jsou i infekce dýchacích cest.

Stárnutí zhoršuje vnímání, ovlivňuje myšlení, paměť, zpomaluje duševní pochody. Zhoršuje se motorika jedince. Zvyšuje se jeho závislost na druhých lidech a společnosti. Stárnutí má vliv i na citový život člověka, na jeho motivaci a sociální postavení.

U starších lidí dochází často k pocitům osamění a společenské nepotřebnosti. Provází je strach z příp. léčby v nemocnici, z toho, že budou umírat opuštěni a bezmocní. Starý člověk se těžko přizpůsobuje novému prostředí, těžce snáší odloučení od svých nejbližších.

AKTIVITA

Starším lidem se doporučuje pravidelný program mírné zátěže. Procházky, práce na zahradě, plavání, či jízda na kole jsou nejčastějšími aktivitami, neboť se mohou provozovat i v méně náročném tempu. Důležité je, aby aktivita nebyla příliš vyčerpávající a aby bylo možno dělat časté přestávky. Rychlé dýchání a zrychlená frekvence se po několika minutách klidu ustálí. Cvičení by mělo osvěžit a ne unavit.

Důležité jsou i bezpečnostní opatření jako je správná obuv s nelepivou podrážkou, cvičení a procházky jen na bezpečných a dobře osvětlených místech, vyhýbání se hladkým povrchům, sledování nepříznivých příznaků při cvičení, postupné zvyšování zátěže při cvičení tak, aby měl organismus dostatek času na adaptaci.

Zdroj: projektová práce Upevňovanie zdravia v starobe, SZŠ Prešov

Autoři: Iveta Sirotnáková a Alena Turociová

Publikováno: internetové stránky školy, viz.

http://www.szs.edu.sk/projects/advs2001/turociova_sirotnakova/zdravie.htm

2.2. Psychologický a sociálně-zdravotní přínos Nordic Walkingu pro osoby důchodového věku

Nordic Walking coby pravidelná pohybová aktivita je ideálním doplňkem aktivního trávení času lidí v důchodovém věku, tj. ve věku 65 let a více.

I starší lidé se totiž techniku walkingu velmi rychle naučí a kromě Nordic Walkingových holí si nemusí nutně pořizovat další vybavení. Délku vycházky (walkingu) si určí sami, stejně tak i trasu a rychlost, s níž vycházku absolvují. Ideální rychlost je ta, při níž se stíhají bez většího úsilí bavit se svými přáteli okolo. Nordic Walking je díky tomu výbornou sociálně psychologickou skupinovou aktivitou.

Starší lidé, kteří se zapojí do pravidelných skupinových walkingových vycházek, se tak pravidelně ocitají ve společnosti svých vrstevníků, resp. mladších generací. Mohou se na tyto společné vycházky těšit a díky konverzaci během vycházky získávají přehled o společenském a dalším dění ve společnosti a jejich okolí. Nedochozí tak k jejich psycho-sociální izolaci od místní komunity, jíž jsou jinak dost často ohroženi, ba naopak, zůstávají aktivní a informovanou komunitní součástí.

Pravidelné skupinové walkingové vycházky prokazatelně zlepšují zdraví a kondici starších lidí. Dochází u nich, např. ke zlepšení hustoty kostí (prevence osteoporózy), zlepšení dýchání a srdeční činnosti. To má za důsledek lepší prokrvování a okysličování tkání, zjm. mozku a tím i jeho lepší funkčnost a duševní činnost. Zapojení, a tudíž práce 90% svalů lidského těla při vycházce je dobrou prevencí ochabování posturálního svalstva: lidé se nehrbí a navíc (díky holím) získávají pocit stability, který si pak ve spojení s dalšími prvky osvojenými při Nordic Walkingové chůzi přenášejí do každodenního života. Ke zlepšení kondice dochází již při 30 minutové walkingové vycházce.

Díky lepší zdravotní kondici si mohou lidé ve starším věku rozšiřovat i svůj okruh poznání. S využitím Nordic Walkingových holí je pro skupinu dostupnější širší okolí, tj. mohou naplánovat turistický výlet delší než dříve, nebo naopak vzít sebou i toho, kdo by předtím podobnou akci fyzicky nezvládl.

Pravidelný kontakt s komunitou, přísun nových informací, motivace, dobrá zdravotní kondice a minimalizace běžných zdravotních problémů (bolesti zad, kloubů apod.), to vše upevňuje psychickou pohodu starších lidí, zvyšuje jejich samostatnost a pozitivní náhled na sebe sama i na svět.

2.3. Aktivní důchodový věk a Nordic Walking

Aktivita v důchodovém věku, tzv. „aktivní odpočinek“ a „zdravé stárnutí“ jsou trendy formující naši západní civilizaci již několik posledních desetiletí. Jedním z hlavních zájmů lidí v této životní etapě je být co nejdéle soběstační a nezávislí na svém okolí. Lidé se snaží se cestovat a vidět co, nač dříve neměli čas. Více se věnují sami sobě, svým koníčkům, svému zdraví.

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je zdraví definováno jako stav bio-psycho-sociální pohody. Jinými slovy, člověk není zdravý pouze po tělesné stránce, ale i z hlediska svého psychického stavu a mezilidských vztahů. V tomto kontextu má Nordic Walking, coby pravidelná skupinová zdravotní pohybová aktivita, která se dá provozovat celoročně ve městech i v přírodě, svůj nezastupitelný význam a nesmírný potenciál zejména pro starší osoby a jejich kvalitu života.

2. Obyvatelstvo Brandýsa nad Orlicí, jeho věková struktura, aktivita a možnosti sportovního využití



2.4.1. Věková struktura obyvatel

Z údajů Českého statistického úřadu vyplývá, že k 31. 12. 2008 (novější údaje ještě nejsou k dispozici) bylo v Brandýse nad Orlicí hlášeno k trvalému pobytu celkem 1398 obyvatel.

Nejpočetnější skupinou jsou obyvatelé ve věku 15-64 let, celkem jich v Brandýse n. O. žije 960. Průměrný věk brandýsského obyvatelstva je přitom 42,4 let.

Starších 65 let je z celkového počtu celkem 248 (cca 18%) obyvatel. Mužů v této věkové skupině je 87, zatímco žen 161.

Z hlediska struktury obyvatelstva je zřejmé, že brandýsská populace stárne, neboť průměrný věk obyvatel každým rokem stoupá: v roce 1999 to bylo 39,8 let, o pět let později v roce 2004 již 41,2 let a v roce 2008 uvedených 42,4 let.

2.4.2. Aktivita obyvatel a jejich možnosti

Obyvatelé Brandýsa nad Orlicí jsou velmi aktivní. Ve městě působí na 20 spolků, zájmových sdružení a klubů, včetně Klubu českých turistů, Tělovýchovné jednoty obce sokolské a Klubu důchodců.

Klub důchodců má asi 90 členů, většinou žen, a schází se pravidelně 2x týdně. Jeden den bývá věnován schůzkám v klubovně, v jejichž rámci se často konají nejrůznější přednášky (se zdravotní, kulturní, historickou či jinou tematikou), zatímco druhá schůzka bývá věnována poznávacím výletům. Členové klubu pravidelně navštěvují Prahu (cca 1hod 40 min vlakem) i okolí města (Letohrad, Litomyšl, Vamberk, apod.).

Z hlediska pohybových sportovních aktivit je nejrozšířenějším druhem pohybu jízda na kole. Téměř každý obyvatel města má své kolo. Městem vede nově otevřená cyklostezka patřící do sítě cyklostezek Orlickoústecka, která je v zimě upravována do podoby běžecké trasy s udržovanou běžeckou stopou. Zimní běh na lyžích je nejčastější formou místního sportovního využití, podobně jako v dalších obdobích kolo.

Vzhledem k výše popsanému se dá očekávat, že Nordic Walking si v Brandýse nad Orlicí brzy najde své příznivce v řadách široké veřejnosti. První jednotlivci se zde ostatně již objevují.

2.5. Zdroje informací využívané občany v Brandýse nad Orlicí

aneb jak lidem sdělit, že i v jejich městečku se mohou naučit techniku Nordic Walkingu

Jedním z nejvíce sledovaných zdrojů informací v Brandýse nad Orlicí je (zvláště pro starší a střední generaci) místní **Zpravodaj**. Jedná se o tiskovinu informující občany o dění ve městě (proběhlém i plánovaném). Vychází s měsíční pravidelností. Jeho výhodou je možnost publikování delších textů spjatých s Nordic Walkingem (zdarma) a nevýhodou malá frekvence vydávání (pouze 12x ročně).

Referenční hodnota tohoto komunikačního kanálu je však vysoká. Mnohé domácnosti jej totiž nevyhazují, ale naopak si jej zakládají.

Dalším místem lokální výměny a nabývání informací jsou **výlepové plochy**. Ve městě se nacházejí celkem ve 2 provedeních, a to u místní lékárny a místní samoobsluhy. Občané jsou zvyklí tyto informační plochy sledovat. Získávají zde informace o kulturním dění zjm. v okolí (zábavy, výstavy, kino, technické info o uzávěrách plynu, apod., oznámení úmrtí spoluobčanů, apod.). Výhodou těchto ploch je okamžité informování veřejnosti o chystaných akcích, a to i formou velkého plakátu (vše zdarma). Nevýhodou je možné přelepení jiným oznámením.



Důležitou součástí propagace jsou i **informační letáky**. Tyto letáky budou ve větším množství rozmístěny **na předem vytipovaná místa**, kde si je občané mohou v případě zájmu také rozebrat. Mezi taková místa patří:

- čekárna praktického, zubního i dětského lékaře
- místní knihovna
- čekárna místního vlakového nádraží
- místní pošta
- školka

Výhodou tohoto způsobu oslovení je záběr na širokou skupinu občanů. Nevýhodou jsou vyšší pořizovací náklady (tisk a doplňování).

Vzhledem k oblíbené formě komunikace a předávání informací místních občanů, jíž je rozhovor se známými, se jako jeden z nejúčinnějších nástrojů propagace Nordic Walkingu v Brandýse nad Orlicí jeví **osobní prezentace a pozvání na úvodní lekci**. Prezentaci je vhodné provést, např. v Klubu důchodců, v Sokole, v Klubu českých turistů, apod.

S osobní prezentací úzce souvisí a nesmí být podceňováno **osobní doporučení známých**.

Nezbytným nástrojem propagace jsou **webové stránky** s komplexními informacemi.

V neposlední řadě svůj díl v účinné propagaci Nordic Walkingu v Brandýse nad Orlicí odvede i **osobní příklad**, kdy obyvatelé uvidí Nordic Walking v praxi v městské klidové zóně a v okolí města.

III. VYBAVENÍ A TECHNIKA NORDIC WALKINGU, POPIS ÚVODNÍ LEKCE

3. Vybavení pro Nordic Walking

Jednou z předností chůze s holemi je, že nevyžaduje velké investice do vybavení. Nezbytně nutné jsou pouze dvě věci: vhodná **obuv** a **Nordic Walkingové hole**. Volitelným prvkem, který může walkingovou vycházku zefektivnit a/nebo může sloužit jako ochranná referenční zdravotní pomůcka je měřič tepové frekvence, nebo-li **sporttester**.

Z hlediska bezpečnosti je nezbytné při vycházce **dodržovat pitný režim**, tj. mít po ruce láhev s vodou, anebo možnost po cestě tekutiny doplnit. Praktický je mobil a mapa, pohybuje-li se člověk v méně známém terénu. Vhodné je **vrstvené oblečení**.

Instruktor Nordic Walkingu, vedoucí skupinu klientů, by ve své výbavě kromě správných holí a bot měl mít vždy: mobil, láhev s vodou, náplasti (lékárničku) a mapu, respektive dnes poměrně dobře dostupnou GPS navigaci/lokalizaci. Praktické je mít i pozvánky na příští akci, resp. vizitky s kontaktem.

3.1. Obuv

Vhodnou obuv má s největší pravděpodobností každý zájemce už dávno doma. Jsou to jakékoli pohodlné boty sportovního typu s nízkým svrškem, (tedy nikoli kotníkové!), které mají ohebnou, pružnou podrážku.

Značkou doporučenou pro Nordic Walking je obuv Balance Step.



Jedná se o speciální zdravotní obuv, jenž byla oceněna na mezinárodní výstavě ISPO a jenž je charakteristická patentovaným tvarem podrážky.

S obuví Balance Step dochází při chůzi k tzv. valivému pohybu, z paty přes celé chodidlo až po špičku, což rozloží vzniklou zátěž rovnoměrným způsobem na celou plochu chodidla.

Patentovaná konstrukce podrážky podporuje přirozený způsob chůze, pomáhá správnému držení těla a výrazně odlehčuje při chůzi patám.

3.2. Hole

Hole jsou nejdůležitějším prvkem Nordic Walkingové výbavy.

Pro úspěšné a efektivní zvládnutí techniky Nordic Walkingu je nezbytné používat hole primárně určené pro Nordic Walking!

Speciální Nordic Walking hole jsou vyrobeny z **odolného a lehkého materiálu** (lehké slitiny, karbon), který absorbuje nárazy hole na zem. Jsou opatřeny ergonomickou rukojetí se specifickým poutkem/rukavičkou. **Rukojeť** je vyrobena tak, aby stabilizovala zápěstí a nedovolila jeho vytáčení, které je při walkingu nežádoucí. Velmi důležitým prvkem hole je **poutko/rukavička**. Musí pevně spojovat ruku a hůl a zároveň udržovat ruku v optimální poloze vůči holi, z níž také samo přenáší ve značné míře odraz. Nesmí však ruku škrtit – mělo by tedy být nastavitelné a v případě potřeby od hole rychle a snadno oddělitelné bez nutnosti sejmutí z ruky. Hůl je na svém dolním konci zakončena **hrotem z tvrzené oceli** (používá se na měkkém povrchu), který je při chůzi na betonovém, asfaltovém, kamenném či jiném tvrdém povrchu kryt pryžovou násadou - „**botičkou**“.



*Nordic
Walkingová hůl*



Trekková hůl



*Detail poutka NW
hole*



*NW Botičky - modré pro
interiér, černé do terénu*

3.2.1.

Rozdíl mezi trekkovými a nordic walkingovými holemi

Hole určené pro Nordic Walking se od holí trekkových velmi liší.

Rukojeť trekkových holí je robustní s obyčejným, provlékacím poutkem, hůl celkově je těžší a

tubus hole silnější. Trekkingové hole se používají při turistice v horském prostředí. Šetří naše klouby, šlachy, vazy - tzn. celkově odlehčují dolní končetiny při chůzi horským terénem při stoupání a sestupu. S holemi pro Trekking se ale nedá zvládnout správná technika Nordic Walkingu. Díky odlišné rukojeti a jednoduchému poutku nelze s těmito holemi vykonat správný nordic walkingový pohyb.

3.2.2.

Správná délka nordic walkingových holí

Hole pro Nordic Walking jsou kratší než podobné hole určené k běhu na lyžích. Mnoho lidí používá z nejrůznějších důvodů příliš dlouhé hole a jejich chůze tak bývá neúčinná až kontraproduktivní.

Délka Nordic Walkingových holí se vypočítává z výšky postavy vynásobené koeficientem 0,68.

Průměrný, 172 cm vysoký člověk by tedy měl mít hůl vysokou 116,96 cm.

Každý člověk má ovšem jiné tělesné proporce (např. délku paží), což může mít vliv na optimální délku hole. V praxi proto určujeme správnou délku hole tak, že hůl uchopíme do ruky a postavíme ji rovnoběžně s tělem. Předloktí by mělo svírat s paží úhel 90°. Pro začátečníky se doporučuje úhel ještě o malinko větší.

Pro výše zmíněného člověka s výškou 172 cm by tedy byla vhodná délka hole 115 cm.

3.2.3.

Hole teleskopické nebo jednodílné?

Na trhu jsou k dostání nordic walkingové hole v teleskopickém i jednodílném provedení (konstantní délka 100-145 cm, rozdíl vždy o 5 cm).

Výhodou holí teleskopických je jejich nastavitelnost (jeden pár může používat více lidí) a také určitá skladnost (dají se pohodlněji převážet). Nevýhodou je větší zranitelnost hole v jejím kloubním spoji, tj. v místě, kde se hůl utahuje (výrobce většinou používá utahovací mechanismus). U levnějších značek pak brzy díky silovému působení ruky na hůl dochází k povolení utahovacího mechanismu, což může během vycházky vést k pozvolnému zasouvání hole a tudíž k nežádoucímu náklonu uživatele a v jeho důsledku k nerovnoměrnému zatížení těla.

Výhodou jednodílných holí je jejich konstantní délka (nedochází k zasouvání, nekazí se upevňovací mechanismus), a tudíž delší životnost, což ocení především ti, kdo se Nordic Walkingu budou věnovat často a pravidelně.

3.3. Oblečení

Oblečení pro Nordic walking by mělo být především prodyšné. Důležitou zásadou, kterou by se měl každý řídit, je tzv. „vrstvení“ jednotlivých částí oděvu tak, aby bylo možno podle aktuálních potřeb a počasí vrstvy odebírat či přidávat (např. tílko-tričko-mikina-bunda). V současnosti existují na trhu sportovního oblečení speciální materiály, které např. odvádějí pot lépe než jiné. Více informací o tomto oblečení mohou zájemci obdržet v prodejnách specializujících se na sport nebo outdoorové aktivity.

3.4. Sporttester

Užitečnou pomůckou při walkingové vycházce je snímač tepové frekvence, nebo-li zařízení zvané sporttester.



Svým vzhledem připomíná digitální hodinky a dodává se se snímací jednotkou, kterou si uživatel upevňuje nejčastěji na hrud' (použití hrudního pásu obvykle zprostředkovává nejpřesnější údaje).

Každý sporttester na svém displeji zobrazuje aktuální tepovou frekvenci, tj. aktuální počet srdečních úderů za minutu. V dalších funkcích se jednotlivé modely od sebe mohou lišit. Poskytují informace o spálených kaloriích, o průběhu a intenzitě zátěže, o nejvyšších a nejnižších dosažených hodnotách, o délce trvání tréninku, apod.



Díky těmto informacím má uživatel okamžitou zpětnou vazbu o fyziologické odezvě svého těla na právě absolvovanou intenzitu zátěže a může tuto intenzitu optimálně zvyšovat či snižovat v souladu se svým tréninkovým záměrem (viz. str 21, Správná zátěž).

U starších lidí a nordic walkingových začátečníků, zvláště trpí-li zdravotním omezením kardiovaskulárního charakteru (pozor na kardiostimulátor!), je použití sporttesteru vhodné, protože jeho prostřednictvím získají objektivní informace o aktuální pracovní frekvenci svého srdce. Mohou tak předejít svému zbytečnému a třeba i nebezpečnému přepětí. Osoby s voperovaným kardiostimulátorem sporttester nepoužívají!

3.5. Pitný režim

Při walkingové vycházce je velmi důležité dbát na dostatečný příjem tekutin. Je žádoucí mít s sebou v rámci výbavy i láhev s vodou, anebo naplánovat trasu tak, aby bylo možno po cestě tekutiny doplnit. Každá intenzivní svalová práce, a tou nordic walkingová vycházka bezesporu je, ikdyž ji tak její účastníci subjektivně nevnímají (viz. Zátěžový paradox, str.8), dříve či později vyvolá pocení, tj. ztrátu tekutin, které musí být doplněny.

U starších lidí se často projevuje snížení pocitu žízně, proto je obzvláště důležité připomínat jim nutnost tekutiny doplnit!

4. Technika Nordic Walkingu

Metodika Nordic Walkingu doporučuje začít s touto aktivitou od výuky nejjednoduššího prvku, jímž je nordic walkingový krok, a po jeho zvládnutí pokračovat přes zapojení rukou s holemi k dalším technickým detailům (chůze v ose, náklon trupu, práce ruky na rukojeti hole, zrychlování kroku, chůze z kopce, atd.).

4.1. Správné provedení Nordic Walkingového kroku

Základem walkingu je krok. V tomto případě Nordic Walkingový krok, kdy předsunutá noha při pokrčeném kolenu došlápne na patu, váha těla se následně přenesе valivým pohybem přes celé chodidlo až na špičku, kde dojde k odrazu ústícímu do zhoupnutí v koleni a následnému vystřídání nohy. Pohybem druhé nohy vpřed se celý proces zopakuje.



Při nácvičku walkingového kroku jsou ruce držící hole volně spuštěny podél těla a vůbec se s nimi v této fázi nepracuje. Naopak, ponechají se volně „osudu“. Po určité chvíli se samy začnou pohybovat v rytmu chůze.

4.2. Zapojení rukou s holemi

Zapojení rukou s holemi do walkingového pohybu nastává v okamžiku, kdy se ruce samovolně rozpohybují v rytmu chůze.

Jakmile toto nastane, může se člověk o hole začít vědomě opírat. Důležité je, nechávat hůl spíše vedle a za tělem, přirozeně v rozsahu kmitající ruky (žádné její vědomé zvedání, resp. kladení před tělo!). Ruka svírá hůl lehce mezi palcem a ukazovákem a při odrazu se opírá do nordic walkingového poutka. Při švihů dozadu pak hůl pouští.



Při nordic walkingové chůzi jde o tzv. križmochod, tj. vpřed jde současně levá ruka s pravou nohou a naopak pravá ruka s levou nohou. K dopadu hole na zem dochází těsně před došlapem.

4.3. Nejčastější chyby

Při správně zvládnuté technice Nordic Walkingu dochází díky rovnoměrnému rozložení zátěže mimo jiné i k uvolňování svalstva trupu a krční páteře. Vyskytují-li se však ve walkingové technice chyby, může naopak u některé ze svalových skupin dojít k nežádoucímu přetěžování.

Nejčastěji se vyskytující chyby jsou:

- nesprávné (trekkové) nebo příliš dlouhé hole, resp. hole nestejně výšky
- záměna pravé hole za levou
- kladení hole před tělo
- tzv. passgang, nebo-li chůze, kdy se vpřed pohybuje ruka a noha na stejné straně těla
- došlap při propnutém kolenu přední nohy
- vytáčení či vtáčení špiček nohou
- chůze po vnitřní hraně chodidla
- tzv. manekýnský krok
- po došlapu "plácnutí" chodidla o povrch
- strnulost trupu
- skloněná hlava hledící "do země"
- příliš rychlá chůze, tj. přílišná míra zátěže
- absence krátkého strečinku po zahřátí nebo před ukončením vycházky
- nedodržování pitného režimu (delší vycházky)

4.4. Volba trasy

Seznamování začátečníků s technikou Nordic Walkingu by mělo probíhat **na udržovaných cestách se zpevněným povrchem a s mírně stoupajícím profilem.**

Doba trvání úvodní lekce by měla být asi 1-1,5 hod.

Trasa by měla měřit asi 2 km (předpokládají se časté zastávky s demonstrací správné techniky).

Instruktor by měl být s trasou pro začátečníky vždy dobře obeznámen.

Pro pokročilejší účastníky se pro 1,5 hod. lekci volí trasy delší, a to 4-6-8 km (v závislosti na výkonnostní skladbě skupiny, profilu trasy a tréninkovém záměru).

Obecně platí, že při plánování trasy a její délky pro skupinu má instruktor vždy zohlednit možnosti nejslabšího člena skupiny, možnou změnu počasí a mít připraven plán pro nenadálé události.



Nově otevřená cyklostezka v Brandýse nad Orlicí

4.5. Správná intenzita zátěže pro osoby důchodového věku a měření tepové frekvence

Každý začátečník, zejm. je-li vyššího věku, by měl s Nordic Walkingem začínat pozvolna a nepřetěžovat se. Kontrolním mechanismem míry zátěže může být tep vlastního srdce.

Než člověk začne se sledováním své tréninkové tepové frekvence, měl by si vypočítat svou maximální tepovou frekvenci (MTF). MTF je hodnota individuální a více než tréninkem je ovlivněna věkem.

Maximální tepová frekvence se vypočítá pomocí vzorce: $220 - \text{věk muže} = \text{MTF}$
a $226 - \text{věk ženy} = \text{MTF}$

Z hodnoty MTF se pak podle tréninkového záměru každého jedince odvozuje správná intenzita. Následující tabulka ukáže, jak tepová frekvence souvisí se stanoveným cílem tréninku.

Správný soulad tepové frekvence ve spojení s tréninkovým cílem a výkonnostním stupněm			
cíl tréninku	zóna tepové frekvence	COTF	cílová skupina
zahájení základního tréninku	začátečnická tóna	40 - 50 % MTF	začátečníci
trénink pro spalování tuků, budování vytrvalostní výkonnosti (základní vytrvalost)	zóna pro spalování tuků	50 - 60 % MTF	začátečníci, osoby s nadváhou
trénink pro spalování tuků stabilizace vytrvalostní výkonnosti zvýšení výkonnostní úrovně	zdravotní zóna	60 - 70 % MTF	středně pokročilí
další zvýšení výkonnostní úrovně a posílení oběhového systému srdce	oběhová zóna srdce	70 - 85 % MTF	středně pokročilí, pokročilí

Hlavní zásadou při walkingové vycházce/tréninku by mělo být heslo „walking & talking“ nebo-li „jdu a hovořím“. Sportovní aktivita by totiž měla být pro organismus přínosem, nikoliv zhoubou. Není proto dobré volit příliš vysoké tempo, spíše chůzi s nízkou až střední intenzitou, tj. 50-60% MTF, resp. 60-75% MTF. Starší účastníci vycházky, kteří mají některá zdravotní omezení (jsou po infarktu, apod.) mohou začít i v zóně 40-50% MTF.

Při této míře zátěže se člověk nedostává do tzv. „kyslíkového dluhu“, což znamená, že se pohybuje v oblasti aerobní zátěže, kdy v těle začíná a probíhá spalování tuků coby zdroj energie. Překročí-li člověk hranici 75 % MTF, spalování tuků končí a začínají se spalovat cukry. Nedochází tak např. k redukci hmotnosti. Je proto nanejvýš žádoucí pohybovat se při tréninku v mezích vytýčené zóny.

Aby se Nordic Walking stal účinným nástrojem pro nárůst kondice organismu, měla by aerobní fáze zatížení trvat alespoň 20 minut. Optimální délka walkingových vycházek je ovšem delší (dělají se zastávky, je zařazena rozcvička, apod.). Doporučuje se 1 hod. až 1,5 hod. v přiměřeném terénu s přihlédnutím k věku, zdravotnímu stavu a fyzické kondici všech účastníků vycházky.

Během vycházky lze aktuální tepovou frekvenci, a tudíž i výkon, monitorovat velmi přesně pomocí snímače tepové frekvence, nebo-li sporttesteru.

Pro usnadnění individuálních výpočtů můžeme použít následující tabulku:

VÝKONNOSTNÍ PÁSMA ŽEN							VÝKONNOSTNÍ PÁSMA MUŽŮ						
Věk	Max	92%	85%	75%	65%	50%	Věk	Max	92%	85%	75%	65%	50%
18	208	191	177	156	135	104	18	202	186	172	152	131	101
19	207	190	176	155	133	104	19	201	185	171	151	131	101
20	206	190	175	155	134	103	20	200	184	170	150	130	100
21	205	189	174	154	133	103	21	199	183	169	149	129	100
22	204	188	173	153	133	102	22	198	182	168	149	129	99
23	203	187	173	152	132	102	23	197	181	167	148	128	99
24	202	186	172	152	131	101	24	196	180	167	147	127	98
25	201	185	171	151	131	101	25	195	179	166	146	127	98
26	200	184	170	150	130	100	26	194	178	165	146	127	97
27	199	183	169	149	129	100	27	193	177	164	145	125	97
28	198	182	168	149	129	99	28	192	177	163	144	125	96
29	197	181	167	148	128	99	29	191	176	162	143	124	96
30	196	180	167	147	127	98	30	190	175	162	143	124	95
31	195	179	166	146	127	98	31	189	174	161	142	123	95
32	194	178	165	146	126	97	32	188	173	160	141	122	94
33	193	177	164	145	125	97	33	187	172	159	140	122	94
34	192	177	163	144	125	96	34	186	171	158	140	121	93
35	191	176	162	143	124	96	35	185	170	157	139	120	93
36	190	175	162	143	124	95	36	184	169	156	138	120	92
37	189	174	161	142	123	95	37	183	168	156	137	119	92
38	188	173	160	141	122	94	38	182	167	155	137	118	91
39	187	172	159	140	122	94	39	181	167	154	136	118	91
40	186	171	158	140	121	93	40	180	166	153	135	117	90
41	185	170	157	139	120	93	41	179	165	152	134	116	90
42	184	169	156	138	120	92	42	178	164	151	134	116	89
43	183	168	156	137	119	92	43	177	163	150	133	115	89
44	182	167	155	137	118	91	44	176	162	150	132	114	88
45	181	167	154	136	118	91	45	175	161	149	131	114	88
46	180	166	153	135	117	90	46	174	160	148	131	113	87
47	179	165	152	134	116	90	47	173	159	147	130	112	87
48	178	164	151	134	116	89	48	172	158	146	129	112	86
49	177	163	150	133	115	89	49	171	157	145	128	111	86
50	176	162	150	132	114	88	50	170	156	145	128	111	85
51	175	161	149	131	114	88	51	169	155	144	127	110	85
52	174	160	148	131	113	87	52	168	155	143	126	109	84
53	173	159	147	130	112	87	53	167	154	142	125	109	84
54	172	158	146	129	112	86	54	166	153	141	125	108	83
55	171	157	145	128	111	86	55	165	152	140	124	107	83
56	170	156	145	128	111	85	56	164	151	139	123	107	82
57	169	155	144	127	110	85	57	163	150	139	122	106	82
58	168	155	143	126	109	84	58	162	149	138	122	105	81
59	167	154	142	125	109	84	59	161	148	137	121	105	81
60	166	153	141	125	108	83	60	160	147	136	120	104	80
61	165	152	140	124	107	83	61	159	146	135	119	103	80
62	164	151	139	123	107	82	62	158	145	134	119	103	79
63	163	150	139	122	106	82	63	157	144	133	118	102	79
64	162	149	138	122	105	81	64	156	144	133	117	101	78
65	160	148	137	121	105	81	65	155	143	132	116	101	78
66	159	146	135	119	103	80	66	154	142	131	116	100	77
67	159	146	135	119	103	80	67	153	141	130	115	99	77

68	158	145	134	119	103	79	68	152	140	129	114	99	76
69	157	144	133	118	102	79	69	151	139	128	113	98	76
70	156	144	133	117	101	78	70	150	138	128	113	98	75

4.6. Struktura úvodních lekcí Nordic Walkingu pro osoby v důchodovém věku v Brandýse nad Orlicí

Ještě před příchodem na místo začátku výukové lekce by instruktor měl vědět, kolik zájemců může očekávat, zda chtějí zapůjčit hole a zda mají nějaká zásadní zdravotní omezení (např. endoprotéza, kardiostimulátor, apod.). Tyto informace může od zájemců získat s předstihem při přijímání jejich rezervace na danou lekci.

LEKCE 1.

Doba trvání: cca 1-1,5 hod.

Trasa: Brandýs nad Orlicí – pam. J. A. Komenského – socha Babylónské dělo Soudného dne a zpět

Délka trasy: cca 2 km

Počet účastníků ve skupině: ideálně 5, max. 7 osob

Záměr lekce: uvést zájemce do problematiky Nordic Walkingu, seznámit je s walkingovým krokem a prací rukou s holemi.

Průběh lekce:

- V úvodu vlastní lekce se instruktor představí, přivítá účastníky a stručně vysvětlí podstatu Nordic Walkingu (cca 4 věty)
- Informuje účastníky o délce a trase vycházky
- Rozdá hole, vysvětlí jejich správné nastavení (délka, pravá/levá hůl, seřízení poutka a botičky)
- Zkontroluje nastavení holí, opraví příp. chyby
- Připraveným účastníkům vysvětlí a předvede základ nordic walkingové techniky, tj. podstatu walkingového kroku
- Nechá účastníky krok vykoušet, prozatím bez použití holí (cca 15-20 m chůze)
- Vysvětlí zapojení rukou, předvede je a účastníci si vše vyzkouší
- Všichni se společně walkingovou chůzí pustí na vybranou trasu
- Po zahřátí svalů, tj. cca po 10 minutách chůze, instruktor skupinu zastaví a vysvětlí význam protažení svalů v rámci krátké rozcvičky
- Rozcvičku se skupinou provede, snaží se přitom o maximální použití holí (opora, pomůcka k protažení, apod.), upozorňuje na možná zdravotní omezení u některých cviků
- Po protažení se skupina vydá na další část plánované trasy. Instruktor účastníkům zopakuje základní prvky walkingové techniky
- Před koncem vycházky skupina provede opětovné protažení svalstva krátkým strečkem
- Po příchodu do cíle vycházky instruktor shrne lekci a provede krátké hodnocení účastníků
- Poté je informuje o programu následující lekce, resp. na ni účastníky pozve
- Vybere zapůjčené hole a zájemcům na sebe rozdá kontakt (vizitka, pozvánka, apod.)
- Rozloučením se s účastníky a poděkováním vycházku ukončí

V průběhu vycházky instruktor:

pohybuje se střídavě

–v čele skupiny (slouží jako příklad správného provedení techniky),

–uprostřed (hovoří s účastníky a tím monitoruje míru jejich aktuálního zatížení),

–vzadu (sleduje techniku účastníků a citlivě koriguje možné chyby jednotlivců)

dbá na to, aby se skupina držela víceméně pohromadě a klienti byli schopni bez větší námahy konverzovat

využívá terénu, aby vysvětlil další prvky walkingové techniky (např. chůzi do mírného kopce)

informuje účastníky o zajímavých místech v okolí trasy

připomíná účastníkům nutnost doplňování tekutin
dotazováním zjišťuje pocity účastníků (např. které svaly začínají cítit, zda je něco bolí, apod.)
zodpovídá dotazy účastníků
nezapomíná účastníky přiměřeně chválit, povzbuzovat a opravovat
konverzuje s účastníky na témata, která je zajímají
provádí krátké zastávky, při níž si účastníci oddechnou, resp. dojdou skupinu

LEKCE 2.

Doba trvání: cca 1-1,5 hod.

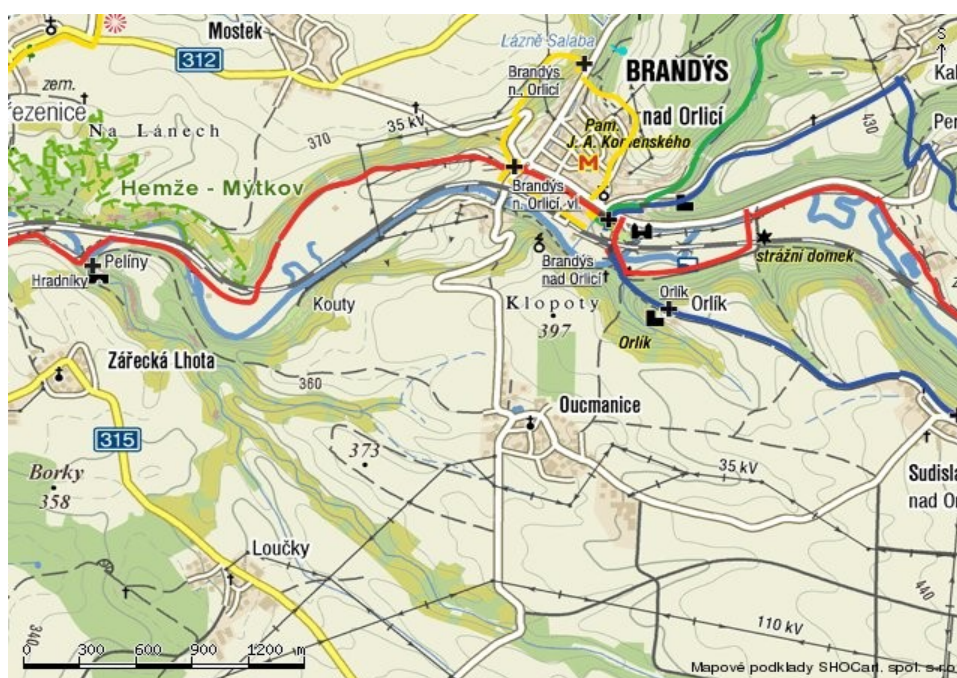
Trasa: Brandýs nad Orlicí - Oucmanice, přes Čertovu lávku nebo Brandýs nad Orlicí – Mítkov – Voženilkova lávka a zpět

Délka trasy: cca 4 km

Počet účastníků ve skupině: ideálně 5, max. 7 osob

Záměr lekce: procvičit základní walkingový krok, soustředit se na zapojení rukou s holemi, seznámit účastníky s dalšími prvky walkingové techniky (chůze z/do kopce, protažení kroku, chůze v optimální tepové frekvenci, apod.)

Průběh 2. lekce odpovídá průběhu lekce první. Trasa je volena tak, aby byla rozmanitější (různý povrch, vyšší kopeček). Instruktor při nastavování holí ponechá více prostoru klientům, kteří by nastavení již měli zvládnout sami. Po úvodním zahřátí svalů a také před koncem vycházky skupina věnuje několik minut protažení exponovaných svalových skupin. Zakončení lekce je podobné jako u lekce první.



Brandýs nad Orlicí a okolí

4.7. Rozcvička

Důležitou součástí Nordic Walkingové vycházky je krátká rozcvička (cca 10-15 minut), kdy člověk po úvodním zahřátí krátkou chůzí protahuje nejvíce exponované svalstvo. Díky tomu se zlepšuje prokrvení svalů, zvyšuje jejich pohyblivost, snižuje napětí a riziko poranění.

Protahování svalstva probíhá kontinuálně od shora dolů nebo zdola nahoru. Postupuje se také od jednodušších cviků ke složitějším.

Cviky se provádí pomalým tahem (nehmitáme!!!)

Každý cvik se provádí celkem 8x, tj. 4x na každou stranu. Při protahování je důležité nezapomínat na prodýchání, a to zvláště v krajních polohách jednotlivých cviků. (Pozn. Krajiní poloha je taková, kdy ve svalu pocítujeme mírný tah, ale nikoli bolest!)

Doporučené cviky:

1) Protážení prsních, břišních a zádočných svalů:

Mírný stoj rozkročný, hole na obou koncích uchopíme nadhmatem a zvedneme nad hlavu, podsadíme pánev a vytáhneme se co nejvýše, vydržíme, pak se pomalu předkloníme co nejniž



2) Protážení trapézu, pletence ramenního, břišních svalů:
Hole uchopíme nadhmatem, zvedneme je do výše prsou a vytočíme trup doprava, pravá ruka se natáhne, díváme se za holi, vydržíme, vrátíme se zpět a provedeme totéž na druhou stranu



3) Protážení prsních svalů:
Mírný stoj rozkročný, ruce drží hole podhmatem, pomalým tahem je zvedáme nahoru



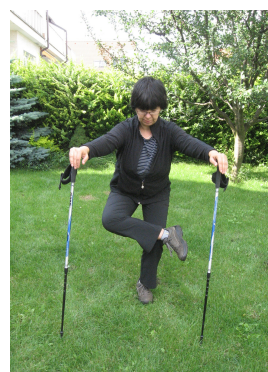
4) Protážení hamstringů:

Mírný stoj rozkročný, hole opřít před sebe na šířku ramen a délku paží, předklonit se, záda rovná, hlavu v rovině, mírně vysunout hýždě, vydržet v poloze



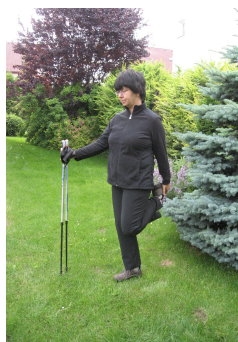
5) Protážení hýžd'ových svalů:

Pravou nohu zvedneme a položíme ji na stehno levé mírně pokrčené nohy. Opíráme se o hole před sebou, záda jsou rovná, hýždě vystrčíme dozadu, co nejdále, vydržíme, provedeme totéž na druhou stranu



6) Protážení kvadricepsu:

Hole uchopíme do pravé ruky, opřeme se o ně zhruba na délku předloktí, pokrčíme levou nohu uchopíme ji levou rukou za špičku a přitáhneme kolena k sobě, vydržíme a změníme strany



7) Protážení lýtkových svalů:

Hole uchopíme do levé ruky, zapíchneme je před sebe asi na délku paže šikmo k sobě, patu levé nohy přiložíme co nejbližší k holím, chodidlo opřeme o hole a hole přitahujeme k sobě, vydržíme a vyměníme strany



Použitá literatura a další zdroje:

Internet:

- Internetové stránky Ministerstva práce a sociálních věcí Program výzkumu v oblasti stárnutí pro 21. stol.

www.mpsv.cz/files/clanky/6007/research_agenda_CZ.pdf

- Internetové stránky Českého statistického úřadu

www.csu.cz

- Středná zdravotnická škola Prešov

www.szs.edu.sk/projects/advs2001/turociova_sirotnakova/zdravie.htm

- www.wikipedia.org

- www.chodime.cz

- www.czech-nordicwalking.com

- <http://intraspec.ca/nordic-walking-overview.php>

- <http://walking.about.com>

- Internetová fotobanka www.fotolia.com

Interní studijní materiály RVC

Nordic walking pro zdraví, Mommertová-Jauchová Petra, nakl. PLOT, Praha 2009, vyd. 1.