

## Nordic walking

*Nordic walking*, v českém překladu severská chůze, je alternativa běžné chůze, při které se však používají speciální hole. Bez zvláštní námahy či nároků na sportovní vybavení se tak z klasické chůze stává kondiční aktivita podporující harmonický rozvoj všech složek lidského organismu – síly, vytrvalosti, rychlosti a flexibility.

*Nordic walking* se řadí mezi *kardiofitness* aktivity jako jsou plavání, běh, cyklistika či bruslení, v poslední době pak nově *indoor cycling*, *spinning* nebo *indoor Rosiny*. Tyto aktivity vyhledávají jak sportovci pro zlepšení fyzické kondice, tak i nesportovci či lidé vyššího věku, kteří chtějí začít s aktivním způsobem života nebo shodit pár přebytečných kil. *Nordic walking* je skvělá alternativa pro ty, kteří mají rádi pohyb ve volné přírodě, a chtěli by přitom udělat něco víc pro své zdraví.

## Historie

Rodištěm tohoto sportu je Finsko, ve kterém mají dlouhou tradici dva sporty, se kterými je *Nordic walking* úzce spjatý, a to běžecké lyžování a pěší turistika. O vznik tohoto sportu se zasloužil závod, který se měl konat 5. ledna 1988 v Helsinkách, avšak pro nedostatek sněhu přistoupili organizátoři k nečekané změně pravidel. Na trať vyběhli jezdci s holemi, lyže však nechali za startovní čárou. Z tohoto pěšího běžeckého lyžování se záhy stal tréninkový doplněk závodníků během letní přípravy, který si našel zájemce i mezi veřejností. V 80. a 90. letech se tato nová sportovní disciplína začala šířit přes Skandinávii do Evropy i za oceán, do USA, Japonska či Austrálie. V roce 1997 byly na trh uvedeny speciální hole z dílny finského výrobce lyžařských holí upravené právě pro *Nordic walking* s gumovými hroty a řemínky podobnými bezprstovým rukavicím. Ve stejném roce vznikl také samotný název *Nordic walking* jako marketingové pojmenování novou *fitness* aktivitu. Samotní Finové *Nordic walking* v mateřském jazyce nazývají *Sauväkavely*, v překladu chůze s holemi.

V roce 2000 byla založena Mezinárodní federace *Nordic walking* (<http://inwainordicwalking.com/>), která sdružuje asociace 20 zemí a školí instruktory *Nordic walkingu* ze 40 zemí. Podle údajů této organizace v roce 2007 aktivně provozovalo *Nordic walking* přes 7 milionů lidí a jejich počty stále narůstají.

## Šest kroků ke správné technice

*Nordic walking* je technicky nenáročná pohybová aktivita, jejíž správné provedení však může být zpočátku komplikováno nízkou kondicí, nesprávnou technikou běžné chůze nebo špatnými pohybovými stereotypy. Při *Nordic walking* dochází k zapojení obou mozkových hemisfér a až 90 % svalů v těle, jedná se totiž o cyklický pohyb spojující práci nohou, paží a odražení holemi.

Dobře zvládnutá technika *Nordic walking* pomáhá napravit držení těla, chůze s holemi odlehčuje zatížení kloubů dolních končetin a uvolňuje svalovou tenzi a bolesti v oblasti krku, ramen a zádočných svalů. Nesprávně zvládnutá technika však může vést k přetížení těchto svalových skupin a kloubních spojení.

## **1. krok: Správná práce s holemi**

Hole na Nordic walking mají speciální poutko zpevňující zápěstí a palec pro lepší manipulaci. Při zapíchnutí je hole pevně sevřena v dlani a měla by svírat pravý úhel s předloktím, může také dojít k mírné flexi (ohnutí) v loketním kloubu. *Hole se zapichuje přibližně na úrovni paty chodidla „přední“ nohy.* Při přenášení váhy a pohybu těla dopředu zůstává hůl stále zapíchnuta nebo položena na zemi a ve stejnou chvíli dochází také k pohybu druhé paže ze zapažení do mírného předpažení. Když je ruka zapažena a propnuta v lokti, *dochází k odpichu holí a jejímu vypuštění z dlaně.* V poslední fázi dochází ke střídavému pohybu horních končetin, hole je přenášena dopředu, znovu pevně uchopována do dlaně, a cyklus se opakuje.

## **2. krok: Správná práce nohou**

Nohy jsou při chůzi v širší pánve, špičky chodidel směřují vpřed. Krok je při *Nordic walkingu* delší než při normální chůzi. Jeho délka by měla být taková, aby bylo možné došlápnout na patu a odvinout celé chodidlo až k palci. Při došlápnutí na patu je koleno mírně pokrčeno, čímž tlumí otřesy dopadu a s lehkým zhoupnutím přenáší váhu na tuto nohu. Důležitá je *aktivní práce nohy* v poslední fázi, kdy se odráží z palcové části chodidla, a začíná tak krok vpřed.

## **3. krok: Souhra**

Při *Nordic walkingu*, stejně jako při běžné chůzi *dochází k pravidelnému střídání pravé a levé končetiny*, přičemž pohyb horních a dolních končetin je protisměrný. Jde-li pravá ruka dopředu, pravá noha jde vzad, tedy když vykročujeme pravou nohou, dopředu jde levá ruka. Opačnému případu, chůzi pravá noha-pravá ruka, se říká *passgang*.

Koordinace práce nohou a rukou je důležitá právě *ve chvíli zapíchnutí hole (došlap na patu) a odrazu zadní nohy (vypuštění hole z ruky), které by měly probíhat téměř současně.* V této dvojporové fázi chůze je váha rozložena mezi dolní končetinu a hůl (horní končetinu), a dochází tak k odlehčení kloubů.

## **4. krok: Držení těla**

Trup by měl být po celou dobu držen zpříma nebo v mírném předklonu. Ramena jsou stažena dolů, ne křečovitě přitažena k uším, paže se po celou dobu pohybují rovně podél trupu. Ramena se při odpichu hole mírně vytáčejí, boky a trup však zůstávají v jedné rovině. Nemělo by docházet ani ke kolébání v bocích nebo vytáčení pánve.

Veškeré pohyby by se měly provádět volně, ne křečovitě.

Pro nácvik správné techniky *Nordic walkingu* je vhodný mírný travnatý protisvah a středně nízké tempo. Zpočátku může být náročné dodržovat a koordinovat všechna nová pravidla, protáhnout krok, najít správné místo pro zapichování hole, nezapomenout vypustit hůl z ruky nebo držet tělo vzpřímeně. Jedná se o nové pohybové návyky, které se mohou

zpočátku jevit nepřírozeně. Po krátkém období tréninku si je však natolik zautomatizujete, že na ně nejen nebudete muset v průběhu vycházky myslet, ale budete je dělat automaticky.

## **5. krok: Variabilita dle terénu**

### **Chůze do kopce**

Při chůzi do kopce je tělo ve větším předklonu než při chůzi po rovině, kroky jsou kratší a více se zapojuje celá horní polovina těla, svaly zadní strany stehů a lýtků. Aktivní používání hůlek dovolí prodloužit kroky i během stoupání, a zároveň tak odlehčuje dolním končetinám.

### **Chůze z kopce**

Při chůzi z kopce jsou kroky výrazně kratší a těžiště těla se přesouvá níže. Kolena jsou po celou dobu pokrčena a chodidla neustále zpomalují pohyb těla vpřed. Aktivní odraz hůlkami je slabší než při chůzi po rovině. Hole jsou spuštěny vzad, čímž umožňují udržovat stabilitu těla.

Při scházení prudkého svahu není nutné dodržovat přesnou techniku pohybu, je vhodnější jít více pohodlně a bezpečně.

## **6. krok: Protahování**

Stejně jako u všech jiných pohybových aktivit, ani u *Nordic walkingu* by neměl chybět úvodní a závěrečný strečink. Správně provedený strečink připravuje organismus na zátěž a urychluje regeneraci namáhaných částí těla. Dovoluje nám tak cítit se svěže i následující den po náročném výletě a s chutí vyrazit na další túru.

### **Úvodní strečink**

Úvodní strečink slouží hlavně jako prevence před úrazy. Důkladným protahováním před plným zatížením organismu dojde k prokrvení svalů a zahřátí kloubních struktur, čímž se dosáhne jejich plné aktivizace a optimální výkonnosti.

Protahování jako takové by však mělo následovat až po zahřátí organismu, to může být u *Nordic walkingu* právě chůze v nižším tempu nebo při cvičení ve skupině mohou být využity pohybové hry. Následné protahování se zaměřuje na části těla, které jsou při *Nordic walkingu* nejvíce zatíženy nebo ohroženy případnými úrazy. Jedná se o kotníky, kolena, kyčle, páteř, šíji, ramena, lokty, zápěstí a velké svalové skupiny. Pro protahování mohou být použity i hole nebo cvičení v páru.

### **Závěrečný strečink**

Závěrečný strečink slouží k protahování namáhaných svalových skupin, uvolnění kloubních spojení a k urychlení jejich regenerace. Měl by se provádět bezprostředně po chůzi, dokud je tělo ještě zahřáté a svaly jsou v teple. Protahování se zaměřuje na namáhané svalové skupiny dolních a horních končetin a trupu.

## Vybavení

*Nordic walking* láká nové příznivce mimo jiné nízkou náročností na nutné vybavení, díky němuž klesá i nákladnost tohoto sportu.

### *Hole*

Správné hole tvoří základ *Nordic walkingu*, napomáhají správnému držení těla, zapojují do pohybu horní polovinu těla a odlehčují kloubům.

Pro zajímavost – stoupněte si na váhu bez holí. Pak se opřete o hůlky a stoupněte si na váhu znovu. Pokud máte osmdesát kilogramů, s holemi v ruce se tělu odlehčí zhruba o dvacet až třicet kilo. To už klouby na nohou opravdu poznají, a vám se půjde s tímto „odlehčením“ skutečně mnohem lépe.

Důležitým parametrem je vhodná délka holí. Tu lze vypočítat jako násobek výšky postavy a koeficientu 0,68 (např. 170 cm x 0,68 = 115 cm dlouhé hole). Vypočítaná délka se zaokrouhluje na 5 cm.

Druhým možným způsobem, jak určit správnou výšku, je pravidlo, že rukojeť hole má být ve výši pupku. Obecně také platí, že ruka držící hůl má svírat v lokti pravý úhel.

*Nordicwalkingové hole* bývají často zaměňovány za hole trekingové, které slouží k vysokohorské turistice. Trekingové hole jsou mohutnější a těžší. Hole na *Nordic walking* jsou vyrobeny z hliníku nebo karbonu, a jsou velice lehké (400g). U holí na *Nordic walking* je madlo stejné jako u holí na běžecké lyžování, kdežto u trekingových holí je madlo podobné madlu holí na sjezdové lyžování. Poutko musí u *nordicwalkingových holí* zajistit pevnou, ale pohyblivou fixaci madla v těsném kontaktu s rukou pro jednoduché znovuuchopení hole při jejím přenášení vpřed. U trekingových holí je poutko volné a madlo z otevřené dlaně svévolně vypadáva. Tzv. botičky jsou vždy součástí *nordicwalkingových holí*. Jedná se o zkosené gumové krytky, ne o zakulacené špuntíky, které jsou určeny pro hole trekingové.

### *Doplňky*

Podle vlastních potřeb se každý nadšenec pro *Nordic walking* může dovybavit množstvím doplňků pro větší pohodlí, bezpečí či pro získávání informací o vlastní kondici.

#### **Rukavice**

Dalším vybavením, které zvyšuje komfort, jsou *nordicwalkingové rukavice* zabraňující otlakům na ruku. *Nordicwalkingové rukavice* jsou podobné rukavicím cyklistickým, na rozdíl od nich jsou polstrované hlavně v okolí palce a ukazováčku, a nemají polstrovanou dlaň. Pro méně náročné však svou funkci splní i „obyčejné“ rukavice na kolo či na běžky.

### **Ledvinky, *camelbagy***

Pro delší trasy nesmí chybět dostatek vody, kterou si v případě túry v horách či v lese jen tak ve stánku s občerstvením nedokoupíte. Proto je na trhu velké množství ledvinek a *camelbagů*, do kterých si můžete napustit dostatek vody nebo připevnit svačinu na cestu, navíc vám díky speciálnímu určení pro sport nebudou nepříjemně poskakovat po zádech jako klasické batohy.

### ***Sporttestery, GPS systémy***

Pro technické nadšence i poctivě trénující *Nordic walkery*, kteří chtějí mít svou kondici pod kontrolou, existuje množství *sporttesterů*, které v nejlevnějších verzích měří tepovou frekvenci, dobu zátěže či množství spálených kalorií. Dražší modely nabízejí také možnost propojení *sporttesteru* s počítačem a zaznamenávání výkonů do tréninkového deníku nebo třeba zaznamenávání trasy do mapy podle *GPS navigace*.