

Nordic Walking je sport pro každého

Nordic Walking je často označován jako „zdravotní sport“. Tato intenzivní chůze v přírodě, doplněná strečinkovou rozcvičkou a dostatečným přísunem tekutin působí blahodárně jak na psychiku člověka, odbourává stres, napomáhá vyplavování toxických látek z těla, lepším okysličováním mozku zdokonaluje paměť, pomáhá regulovat hmotnost, je prevencí vzniku chorob oběhového a pohybového aparátu, cukrovky a zmírňuje průběh například nemocí srdečních, kloubů, vysokého krevního tlaku, astmatu.

Správně prováděná chůze s holemi, kdy se střídá levá noha vpřed a pravou rukou vpřed a zase naopak, je označována jako nejpřirozenější a nejkompletnější fyzická zátěž lidského organismu. Dochází k výkonnému zapojení až 600 svalů v těle, které se více prokrvují, mění se svalové napětí a tím i vnímání bolesti. Zvyšuje se zapojení svalů horní poloviny těla. Tyto svaly posilují, čímž upravují správné držení těla a usnadňují dýchání, což je velmi prospěšné pro astmatiky. Zvýšený pohyb svalů v celém těle také stimuluje pružnost oběhového systému, tím příznivě působí na snížení vysokého krevního tlaku a snižuje riziko vzniku srdečních onemocnění a kornatění tepen.

Při správné technice pomáhají chodecké hole zvyšování pohyblivosti páteře a snížení zátěže kloubů dolních končetin. Dochází také k aktivaci metabolismu, čímž se snižuje riziko onemocnění diabetes a zvyšování cholesterolu v krevním oběhu.

Šetříte si kyčle i záda

Severská chůze je vhodným tréninkem pro výkonnostní i rekreační sportovce. Pokud trpíte nadváhou, stěží najdete jiný outdoorový trénink, který by se tak dobře hodil k redukci váhy. Zvládnou ho i lidé s ortopedickými problémy (potiže v kyčlích, v kolenou, zádech) protože Nordic Walking je ve srovnání s během mnohem šetrnější ke kloubům a vazům dolních končetin.

Tepová frekvence se při běžné zátěži pohybuje v oblasti, ve které se člověk cítí dobře i přesto, že spotřeba energie je velmi vysoká.

Nordic Walking je zároveň společenským sportem, je při něm možná komunikace v průběhu jeho provozování.

Nordic Walking v České Republice

V roce 2003 byla založena Česká asociace Nordic Walkingu, která si za cíl stanovila rozšíření Nordic Walkingu mezi širokou veřejnost, vytvoření Nordic Walking center a umožnění zdravého pohybu v přírodě veřejnosti 365



dní v roce. V srpnu 2004 se česká asociace Nordic Walkingu stala členem mezinárodní asociace INWA (International Association of Nordic Walking), jejímiž členy jsou mj. Finsko, Norsko, Rakousko, Německo, Japonsko, Austrálie a další země.

Zdravotní prospěšnost:

- aktivně zapojí do činnosti asi 90 % svalů;
- díky lepšímu prokrvení – vyšší zatížitelnost vazů a šlach;
- kosti jsou pevnější, větší zatížitelnost a pružnost kostí v důsledku zvýšeného zásobování minerálními látkami, tvorba kostní hmoty;
- významně zvyšuje pohyblivost páteře, uvolňuje svalové napětí v oblasti zádo-vých a ramenních svalů;
- zpevňují nejen bederní svaly, ale i zádoové, krční a ramenní, a tak se zlepšuje správné držení těla;
- působí proti řídnutí kostí, které začíná od 25. roku života;
- umožňují lepší zásobování celého organismu kyslíkem díky množení červených krvinek;
- snižuje zvýšený krevní tlak, zlepšuje srdeční činnost a krevní oběh;
- zlepšuje provzdušnění plic a jejich zásobování kyslíkem;
- zvyšuje příjem kyslíku (hlubší dýchání);
- posiluje čištění plic od vdechovaných škodlivých látek;
- snižuje hladinu cholesterolu;
- trénuje aerobní výdrž a současně posiluje svaly horní poloviny těla;
- ulevuje kloubům, ideální při problémech s koleny a zády;
- působí ideálně na regulaci hmotnosti;
- dokonalá disciplína ve volné přírodě k rehabilitaci po zraněních při sportu;
- zlepšuje odezvu při fyzické námaze a stresu;
- zvyšuje sebevědomí;
- zlepšuje uvědomování si těla;
- navozuje pocit psychické pohody (radost a spokojenost)

Desatero pro Nordic Walking

- Před tím, než po dlouhé přestávce zase začnete s tělesnou a sportovní aktivitou, měli byste to zkontrolovat s lékařem.
- U pohybové aktivity bez nadšení nikdo dlouho nevydrží a nepomáhá to ani psychice. Vyhledávejte proto podvědomě úspěch i ve vašem sportování, určete si krátkodobé i dlouhodobé cíle. Krátkodobé cíle ovlivní vaši náladu ihned, dlouhodobé vyžadují sice trpělivost, ale odmění vás dlouhotrvajícím dobrým pocitem.
- Nordic Walking je druhem sportu, který vyžaduje velice málo vybavení. Přesto jsou výstroj a výzbroj velmi důležité.
- Rozhodli jste se pro Nordic Walking ? (dále zkratka NW) Hledejte podporu u instruktorů NW, kteří jsou vyškoleni naučit správně techniku chůze NW. V odpovídající výkonnosti a věkové skupině se společně překonávají počáteční těžkosti daleko lépe.
- Začínáte s trpělivostí a s rozumem. Na začátek trochu méně, neriskujte přetížení. Získáte tak v první začáteční fázi zážitky, které vám pomohou jít dál důsledně a úspěšně vaší novou cestou. I když si srdce a krevní oběh navykly na námahu, nepřetěžujte se !!! I vaše klouby, vazy i šlachy potřebují určitou dobu se na námahu zpevnit.
- Chcete-li zažít hmatatelný úspěch, je nutný průběžný minimální trénink. Příliš krátké ani ojedinělé tréninkové jednotky nepřinesou žádný účinek. Měli byste absolvovat 3 – 4x týdně nejméně 30 minut, aby si tělo zvyklo na nový druh námahy. Ten, kdo již dříve sportoval, může trénovat častěji a déle. Nechte si poradit od zkušeného instruktora NW.
- Úspěch vytrvalostního tréninku závisí na správném zatížení. Námaha nemá být ani příliš nízká, ani příliš vysoká. Příliš nízká námaha nepřináší požadovaný účinek a nedochází ke zlepšení fyzické kondice. Příliš vysoká námaha organismus přetěžuje, obzvláště u začátečníků.
- Jestliže jsou kroky při NW stále obtížnější, nemusí to vždy záležet na nedostatku kondice. Někdy jsou taky příliš pozdě nebo málo pili. Sportovec se vystavuje zatížení, potí se a musí proto dostatečně pít. Je proto důležité se napít už před sportovní námahou a o přestávkách se starat o další přísun tekutin s vhodným přísunem minerálů a sacharidů.
- K NW patří samozřejmě i strečink. Optimální by bylo před tréninkem, ale i po něm, důležité svaly protáhnout. Protáhnutí uvolňuje svaly a chrání před únavou a zraněním. A další výhoda : protahovacími cvičeními poznáte ještě lépe své tělo.
- I když si budete myslet, že NW je pro vás ten nejideálnější druh sportu, vyzkoušejte si i jiná sportovní odvětví. Jiné druhy sportu zlepšují dlouhodobě vaši sílu, vytrvalost a koordinaci.

Firma s patnáctiletou tradicí prodeje a servisu jízdních kol

Firma CYKLOSPORT POPELKA LUTÍN s patnáctiletou tradicí prodeje a servisu jízdních kol se již delší dobu zabývá prodejem elektrokol.

Na základě poptávky Vás zákazníkům se specializujeme i na montáž a stavbu elektrokol na přání.

Výkon motoru až 500W, rychlost až 40km, možnost akceleratoru (plynu) souběžně i funce pedál asistent.

Používáme velice sofistikovanou elektrosadu, kdy můžeme provést montáž na jakékoliv kolo.

Přímo na prodejně je možnost elektrosadu vyzkoušet popřípadě elkolo zapůjčit k testování.



CYKLOSPORT Popelka

Výhradní prodejce kol a doplňků Author, Pell's, A-Gang a Superior Servis jízdních kol

Lutín – U parku 79
tel./fax: 585 944 449, mobil: 606 710 440
e-mail: popelka.sport@seznam.cz

STAVBA ELEKTROKOL NA PŘÁNÍ

www.cyklosporpopelka.cz

NORDIC WALKING OLMOUC

REKREAČNÍ SPORT PRO KAŽDÉHO!!!

CELOROČNÍ PROVOZ – pátky a víkendy
Více informací: IVO ŠENK
e-mail: senkio@seznam.cz
mobil: +420 605 108 727
www.nordicwalking-olomouc.cz

HŮLKY VÁM PŮJČÍME ZDARMA!!!

Navštivte naše ozdravné centrum v obci Majetín

Koupaliště: Provozní doba o prázdninách Pondělí až neděle: 10:00–20:00

Vstupné Celodenní vstupné (2 vstupy): dospělí 50 Kč, děti do 15 let 30 Kč, děti do 6 let 15 Kč, po 17 ho-

dině vstupné poloviční. **Cenové výhodné permanentky na 10 vstupů:** dospělí 400 Kč, děti do 15 let 250 Kč, děti do 6 let 100 Kč (možno zakoupit na OÚ Majetín a na koupališti)

Hřiště: Provozní doba Pondělí až neděle: 10:00–21:00

Vstupné Plážový volejbal, volejbal, nohejbal – 100 Kč/hod. Petanque – 30 Kč/hod.

Rezervace hřišť ve stánku občerstvení za saunou osobně na místě nebo telefonicky 725 972 506. K evidenci slouží kniha zápůjček.

Doplňující informace:

- dětské herní prvky
- chrlič vody, v dětském bazénku hrábek
- parkoviště u areálu zdarma
- každý den grilované speciality

Hodové turnaje v plážovém volejbalu, nohejbalu, petanque dne 5. 7. 2013 od 10:00 hod. Registrace do 3. 7. 2013 na e-mail: obec@majetin.cz.

OZDRAVNÉ CENTRUM MAJETÍN

koupaliště se solárním ohřevem vody, sauna sportovní hřiště – plážový volejbal, nohejbal, petanque

Kontakt: www.majetin.cz, obec@majetin.cz
581 741 740, 606 853 435

