



Kostel Navštívení Panny Marie dominuje významnému poutnímu areálu na Svatém Kopečku.

terénu typického i pro radikovskou trasu, kterou jsme také prošli, je jeho náchylnost k tvorbě bláta a kaluží, pokud předtím zaprší.

Nejen pro důchodce

Zatímco ještě před několika lety byli při chůzi s holemi vidět hlavně senioři, v poslední době o tento druh pohybu, při kterém člověk zapojuje většinu svalů v těle, projevuje zájem také střední i mladší generace. Ta v něm vidí alternativu k běhu nebo cvičení pro získání kondice i správného držení těla.

Ivo Šenk z olomouckého Klubu Nordic Walking působí jako instruktor a může potvrdit, že se mu hlásí i celé rodiny, které se chtějí naučit správnou techniku. Coby učitel na prvním stupni hole využívá také v hodinách tělocviku.

Na nordic walking nedá dopustit ani jako na prostředek vhodný pro rehabilitaci, o čemž se přesvědčil na vlastní kůži. Když ho v roce 2017 při jízdě na kole srazilo auto a hrozilo, že už nikdy nebude chodit, vzal si na pomoc hole a za několik měsíců se zase pohyboval po svých. „Pomohlo i to, že jsem se sedm let před úrazem severské chůzi věnoval a svaly si na to vzpomněly,“ vypráví muž, který učí i ostatní, jak být zase fit.

A nejsou to jen lidé po těžkých stavech, kterým dynamická chůze s holemi pomáhá. „Jeden pán měl obrovské bolesti zad, které nepolevovaly ani po injekcích, ale po půl roce provozování nordic walkingu bolesti

zmizely,“ říká Ivo Šenk. Zejména kvůli problémům se zády se na něho obracejí i lidé se sedavým zaměstnáním, kteří během pár desítek minut pohybu začnou cítit zkrácené šlachy a svaly. V takových případech je prý vhodné si den od chůze odpočinout, ale za nějaký čas si tělo zvykne.

Důležitá je technika

Pro kýžený efekt, tedy zapojení co největšího množství svalů v těle, je ale mimořádně důležitá správná technika, založená na tom, že se o hole neopíráme, ale používáme je k odrazu. Jsou to především senioři, kteří často hole „nosí“ nesprávně vpředu, ale špatnou techniku lze pozorovat i u mladší generace.

Ještě než se vypravíme do terénu, je třeba zjistit, jak dlouhé hole vlastně potřebujeme. Dá se použít výpočet, při němž výšku postavy vynásobíme koeficientem 0,68, ale ideální je to vyzkoušet (někdo může mít kratší nohy nebo trup, jiný zase ruce apod.). Když uchopíme hůl v rovné poloze, paže a předloktí by měly svírat pravý úhel.

Za nejkrásnější trasu z těch, které v okolí Svatého Kopečku olomoucký Nordic Walking Klub vyznačil, pokládá Ivo Šenk tu velkobystřickou, která je zároveň druhá nejnáročnější. Okruh dlouhý téměř sedmnáct kilometrů má převýšení 370 metrů. Jeho podstatná část vede přírodním parkem Údolí Bystřice, podobně jako nejdelší domašovská stezka, která jako jediná netvoří okruh.

Markéta Mitrofanovová