Nordic walking – severská chůze

Studijní materiály byly vytvořeny s podporou ESF II projektu Západočeské univerzity v Plzni, CZ.02.2.69/0.0/0.0/18_056/0013239.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Mgr. Věra Knappová, Ph.D.

Fitness v novém pojetí

- „Cvičím, abych se dobře cítil a byl fit“
- kondičně-zdravotní programy ve fitness
- fitness je součástí wellness, obsahem jsou čtyři složky:
  - Kardiorespirační vytrvalost
  - Svalová síla a svalová vytrvalost
  - Flexibilita
  - Celkové složení těla

  Všechny tyto složky spolu vzájemně souvisejí, nesmíme žádnou opomenout

- ***Kondičně orientované programy*** (často označované jako tzv. rychlé, tj. související s energetickými možnostmi organismu člověka)

- ***Zdravotně orientované programy*** (často označované jako tzv. pomalé, tj. související s procesy řízení a regulace pohybu).

- Na pomezí NORDIC WALKING

RYCHLÉ PROGRAMY

- funkční programy – největší současný trend
- Ve fitness centru: zóna strečinku, kardio zóna, fitness zóna, relaxační zóna, příp. aqua zóna

- Outdoorový program, aerobní zdatnost, zapojení svalových smyček podílejících se na SDT



Kardio-zóna, kardio-trénink

- Kardio stroje:
  - Orbitrek
  - Běhací pás
- Hromadné provedení :
  - Heat
  - Alpinning
  - K2 Hiking











Nordic walking

- Specifika oproti běžné chůzi, mj. větší uvědomění si aspektů lokomoce, zapojení svalů.
- Vyvažovací funkce (punctum mobile) i funkce opěrná (punctum fixum) - ovlivnění aktivity paží (silové provedení), zapojení svalových řetězců mezi opěrnými body horních a dolních končetin.
- Většinou poslední pohybovou aktivitou kterou ještě jedinci provádí.
- Možno pozvolné dávkování kondiční zátěže, zvyšování trénovanosti organismu
- Kontakt s klientem – rozhovor apod…psychologický efekt venkovního prostředí "okysličení“ ovlivnění plosky nohy
- Možnost začít i s funkčně „zanedbaným“ jedincem okamžitě s pohybem



Nordic walking – „typ“ chůze

- Fyzioterapeutická, vstupní – hole pro oporu a stabilitu, podporu SDT. Chůze plynulá, zdravotní benefity.
- Zdravotně - kondiční – uplatnění klasické techniky Nordic walking; chůze vhodná pro začátečníky i pokročilé podle intenzity a doby trvání, tvarování těla, snižování nadváhy, odstraňování vadných pohybových stereotypů, zlepšování kondice, ….
- Výkonnostní – rozvíjející efekt, zlepšování výkonu a zdokonalení techniky pohybu.
- Funkční, běh s holemi

- Svalový systém – svalová rovnováha – zapojení fázických svalových skupin (odlehčení C)
- Kardiovaskulární systém
- Dýchací systém – bránice, poloha dolních žeber
- Centrace kořenových kloubů, odlehčení, došlap!!
- Ploska nohy – výběr obuvi a terénu
- Uvolňovací cvičení s holemi
- Protahovací cvičení s holemi
- Posilovací cvičení s holemi
- Možný funkční trénink…

Kontraindikace

- Stabilita -+pro např. seniory, ale i !!!pozor na dodatečné procvičení bočních fixátorů pánve
- Nebrzdit holemi před tělem
- Nezapichovat u nohou blízko
- Soustředění na chůzi - !! na mobil, úpravy oblečení apod. s holemi v rukou
- Vhodná volba trati a povrchu

Výška holí

- výška postavy (cm) x 0,68
- Pravý úhel v lokti/běh výše
- Nastavitelnost - 
- Hliník ☹ ….sklolaminát
- Karbon 

Pohybově – relaxační víkendy: foto z praxe









Děkuji za pozornost





Odkaz na video metodiky Nordic walkingu vytvořené v rámci koronakrize na jaře 2020: https://www.youtube.com/watch?v=g-ctIb5l88E&t=3s