



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



INTEGROVANÁ
STŘEDNÍ ŠKOLA
POLYGRAFICKÁ

Člověk a zdravý životní styl

13. Nordic walking snadná cesta ke zdraví a pohodě

www.isspolygr.cz

Vytvořil:
Bohumil Smrček

Integrovaná střední škola polygrafická,
Brno, Šmahova 110
Šmahova 110, 627 00 Brno

Interaktivní metody zdokonalující edukaci na ISŠP
CZ.1.07/1.5.00/34.0538

Člověk a zdravý životní styl

DUM číslo: 13
Nordic walking snadná cesta ke
zdraví a pohodě

Škola	Integrovaná střední škola polygrafická, Brno, Šmahova 110
Ročník	3. ročník (SOŠ, SOU)
Název projektu	Interaktivní metody zdokonalující proces edukace na ISSP
Číslo projektu	CZ.1.07/1.5.00/34.0538
Číslo a název šablony	III/2 Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT.
Autor	PaedDr. Bohumil Smrček
Tematická oblast	Tělesná výchova – zdravý životní styl
Název DUM	Nordic walking cesta ke zdraví a pohodě
Pořadové číslo DUM	13
Kód DUM	VY_32_INOVACE_13_TV_SK
Datum vytvoření	2.3.2013
Anotace	Prezentace, která nám ukazuje příznivé účinky severské chůze na organismus.

Pokud není uvedeno jinak, je uvedený materiál z vlastních zdrojů autora

Snadná cesta ke zdraví a pohodě

Časy, kdy jste se při sportu museli vydat ze všeho, jsou definitivně za námi, neboť s nordic walking můžete i bez přepínání udělat velice mnoho pro zdraví, kondici a pocity pohody. Tento nový vytrvalostní sport vás navíc, jen tak mimochodem, zbaví i přebytečných kil. Takže seberte hůlky a vzhůru do přírody.

Dělejte něco pro zdraví

Chůzí s hůlkami podle studií sportovního lékařství dosáhneme velmi pozitivní účinky na srdce, krevní oběh a svalstvo. Při rychlosti šesti kilometrů za hodinu je zatížení oběhového systému přibližně o deset procent vyšší než při běžné chůzi. To znamená, že se organismus skvěle okysličuje.

Šetřete si klouby

Nordic walking je ještě šetrnější než běžná chůze, protože „čtyřnohou“ chůzí s hůlkami se hmotnost těla rovnoměrně rozkládá na všechny čtyři končetiny. Odlehčuje se tak nejen páteři, ale i kolenním, kyčelníma hlezenním kloubům.

Rozhýbejte i jiné skupiny svalů

Existuje jen málo sportů, které zapojují tolik různých svalových partií jako nordic walking. Netrénuje jen svaly dolních končetin, ale i svaly prsní, ramenní a zádové. Tímto způsobem se odlehčí přetíženým oblastem těla a opomíjené skupiny svalů se opět šetrně aktivují. Zvýšené prokrvování vede k lepší výkonnosti svalstva, které tak může optimálně pracovat. Navíc se vámlepší držení těla.

Zvyšte spotřebu kalorií

Vysoká přeměna energie se samozřejmě projevuje i ve zvýšené spotřebě kalorií, a to zhruba o čtyřicet procent více než při běžné chůzi. Nordic walking vám tak nabízí ideální možnost, jak shodit přebytečná kila.

Udělejte si dobře i na duši

Při sportování ve volné přírodě se můžete skvěle zbavit stresu ze zaměstnání nebo z domova. I jako začátečníci hravě zvládnete pět až šest kilometrů. Uděláte tak dobře nejen tělu ale i duši. Ostatně není nad relaxaci nějakým lehkým sportem. Zkrátka se ponořte do rytmu kroků, plnými doušky se nadechujte svěžího vzduchu a problémy všedního dne nechte za sebou. Soustředte se pouze na „tady a nyní“ a uvidíte, že po nějaké chvíli budete dýchat klidně , zhluboka a rovnoměrně.

Citace

SCHMIDT, WINSKI, HELMKAMP. Nordic fitness, severské sporty pro léto i zimu. Praha: Jan Vašut s.r.o. 2010 ISBN 978-80-7236-724-5.