



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

14. Nordic walking v terapii a rehabilitaci

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: 14
Nordic walking v terapii a
rehabilitaci

Škola	Integrovaná střední škola polygrafická, Brno, Šmahova 110
Ročník	4. ročník (SOŠ, SOU)
Název projektu	Interaktivní metody zdokonalující proces edukace na ISŠP
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 v terapii a rehabilitaci
Pořadové číslo DUM	14
Kód DUM	VY_32_INOVACE_14_TV_SK
Datum vytvoření	2.3.2013
Anotace	Prezentace, která nám ukazuje jak pomocí severské chůze docílíme příznivého účinku na celý organismus.

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

Terapie a rehabilitace

Lékaři už dávno začali využívat pozitivní účinky nordic walkigu v rehabilitaci a docilují s ním pozoruhodných výsledků. Je to výhodné pro ty pacienty, kteří si kvůli zranění zvykli na nepřirozený „šetrný postoj“, tedy že například nemocnou nohu zatěžují méně než zdravou. S hůlkami ji mohou šetrně a bez obav z bolestí cvičit – a docílit tak opět normálního sledu pohybu.



Bezbolestný trénink

Nordic walking se hodí nejen k rehabilitaci, ale i k prevenci – například když trpíte bolestmi zad, kolenou nebo kyčlí a nemůžete provozovat žádný sport. Nordic walking je rovněž dobrou alternativou, jestliže máte problémy s nadváhou nebo když pohybová terapie ve vodě nepřipadá ze zdravotních důvodů v úvahu. Lékaři a fyzioterapeuti tento „sport bez rizika“ doporučují stále častěji a že nordic walkingu předpovídají i v terapii a prevenci velikou budoucnost.



Snadné shazování

Celé tajemství se skrývá v mírné zátěži. Kdo chce spálit především (přebytečný) tuk, nesmí chodit až příliš intenzivně. Tréninková jednotka však musí být dostatečně dlouhá, protože teprve pak se metabolismus tuků rozběhne skutečně jako po másle. Zatížení by mělo trvat aspoň 45 minut a ještě lépe je šedesát.



Sáhněte do zásobníku tuku

Nepropadejte bludu, že se tuku zbavíte jedině tak, když dáte tělu pořádně do zabrat. Je pravda, že při velké zátěži spotřebujete větší množství kalorií. Jsou to však kalorie vyrobené především sacharidy – a zásobníky sacharidů se neskrývají ve stehnech, v hýždích nebo v břiše. Po tréninku jste tak vyčerpaní. Ale v pase ani o milimetr štíhlejší. Radši chodte spíše pomalu a v pásmu nízké srdeční frekvence, přepněte na metabolismus tuků a pak budete shazovat. Navíc se hned nevyřídíte, takže v pohodě vydržíte o něco déle.

Kontrola srdeční činnosti

Tělo spaluje tuk pouze tehdy, když trénujete v aerobní oblasti. Doporučujeme trénink bohatý na kyslík a v mírném tempu. Dávkujte si tedy zátěž tak, abyste přijímali dostatek kyslíku. Dýchejte klidně a z hluboka. Když lapáte po dechu, tělu se nedostává kyslíku. Snižte tempo nebo zastavte, zhluboka a klidně se nadechněte nosem a potom o něco déle vydechněte ústy.



Jak kontrolovat tempo

Dokud jdete tak rychle, že se můžete pohodlně bavit, je všechno v pořádku. Schopnost mluvit, je tedy dobrým indikátorem, zda trénujete ještě v aerobní oblasti. V anaerobní oblasti – s takzvaným kyslíkovým dluhem – se vám totiž obrazně řečeno nedostává slov, protože zápolíte s dechem. Přesnější než právě popsany „povídací test“ je přesná kontrola srdeční frekvence (pulsu) pomocí hodinkových měřičů pulsu.



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.