



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

15. Nordic walking krok za krokem k lepší kondici

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: 15
Nordic walking krok za krokem k
lepší kondici

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	Krok za krokem k lepší kondici
Pořadové číslo DUM	15
Kód DUM	VY_32_INOVACE_15_TV_SK
Datum vytvoření	2.3.2013
Anotace	Prezentace, která nám ukazuje zlepšení kondice pomocí severské chůze.

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

Není srdce jako srdce každé tluče jinak

Tréninková srdeční frekvence je velice subjektivní. I když deset lidí rázuje naprosto stejným tempem, přesto budou mít naprosto rozdílné srdeční frekvence. Jeden se musí víc namáhat, aby udržel tempo, druhý zase méně.



Jak najít optimální tréninkový puls

Maximální tepová frekvence (MSF)

Ženy: 226 minus věk

Muži: 220 minus věk



Úroveň 1: Zdravotní pásmo

Trénink ve zdravotním pásmu je velice lehký.

- Základní vytrvalostní trénink stupeň 1
- 50-60% MSF
- Cíl: Všeobecný zdravotní trénink, redukce stresu, regenerace a prevence, rehabilitační trénink a sport pro osoby se srdečními chorobami

Úroveň 2: Pásmo spalování tuků

Trénink v pásmu spalování tuků nedochází k přepínání ani se neriskují zranění.

- Základní vytrvalostní trénink, stupeň 2
- 65 – 75% MSF
- Předpoklad: Základní vytrvalostní trénink, stupeň 2
- Cíl: Zvýšení spalování tuků, stabilizace oběhového systému, zvýšení koncentrace enzymů podílejících se na aerobní látkové výměně, přírůstek a zvětšování mitochondrií(energetických center buněk)

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.