// Lucia Okoličányová

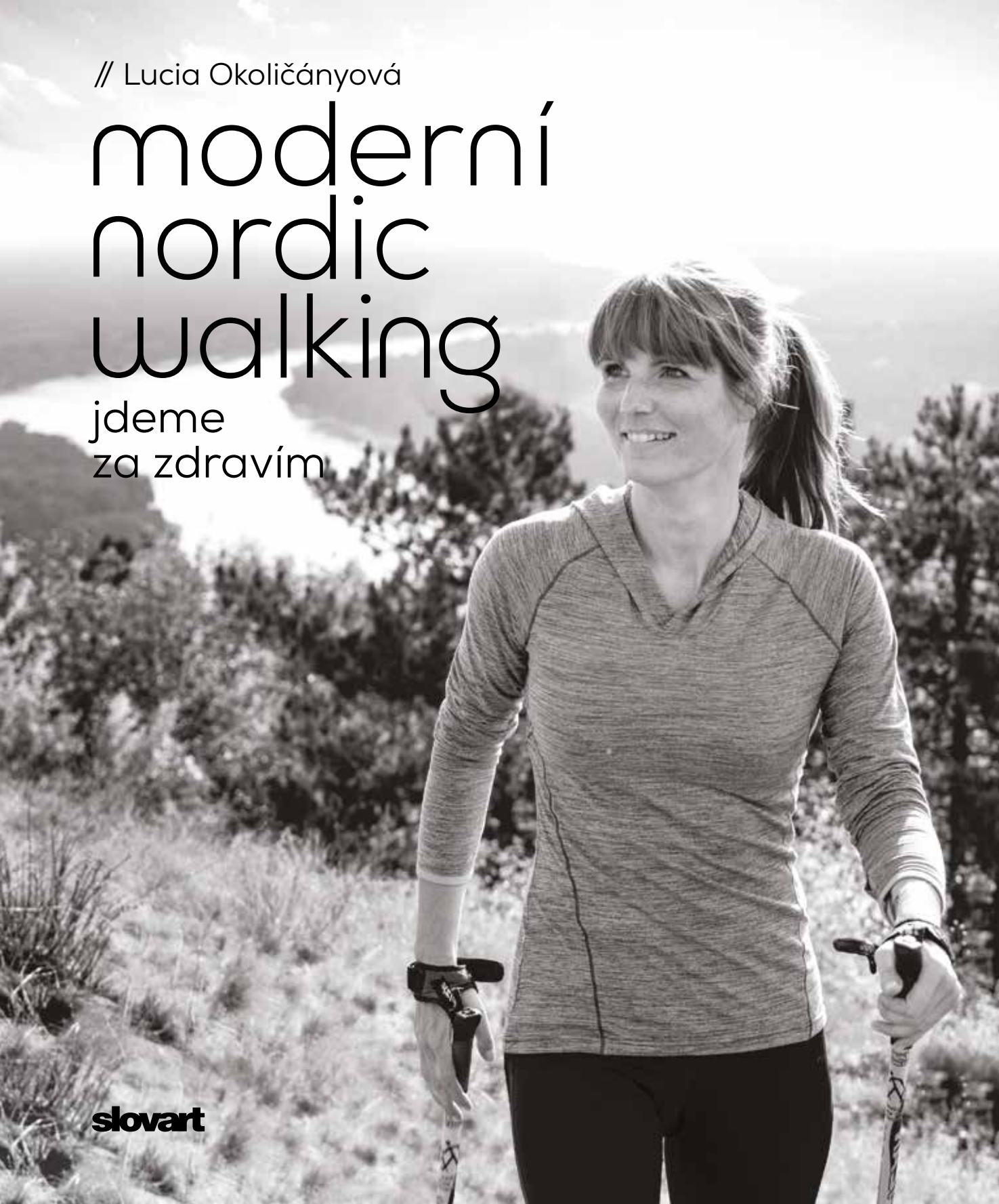
moderní nordic walking

jdeme za zdravím

// Lucia Okoličányová

moderní nordic walking

jdeme za zdravím



slovart

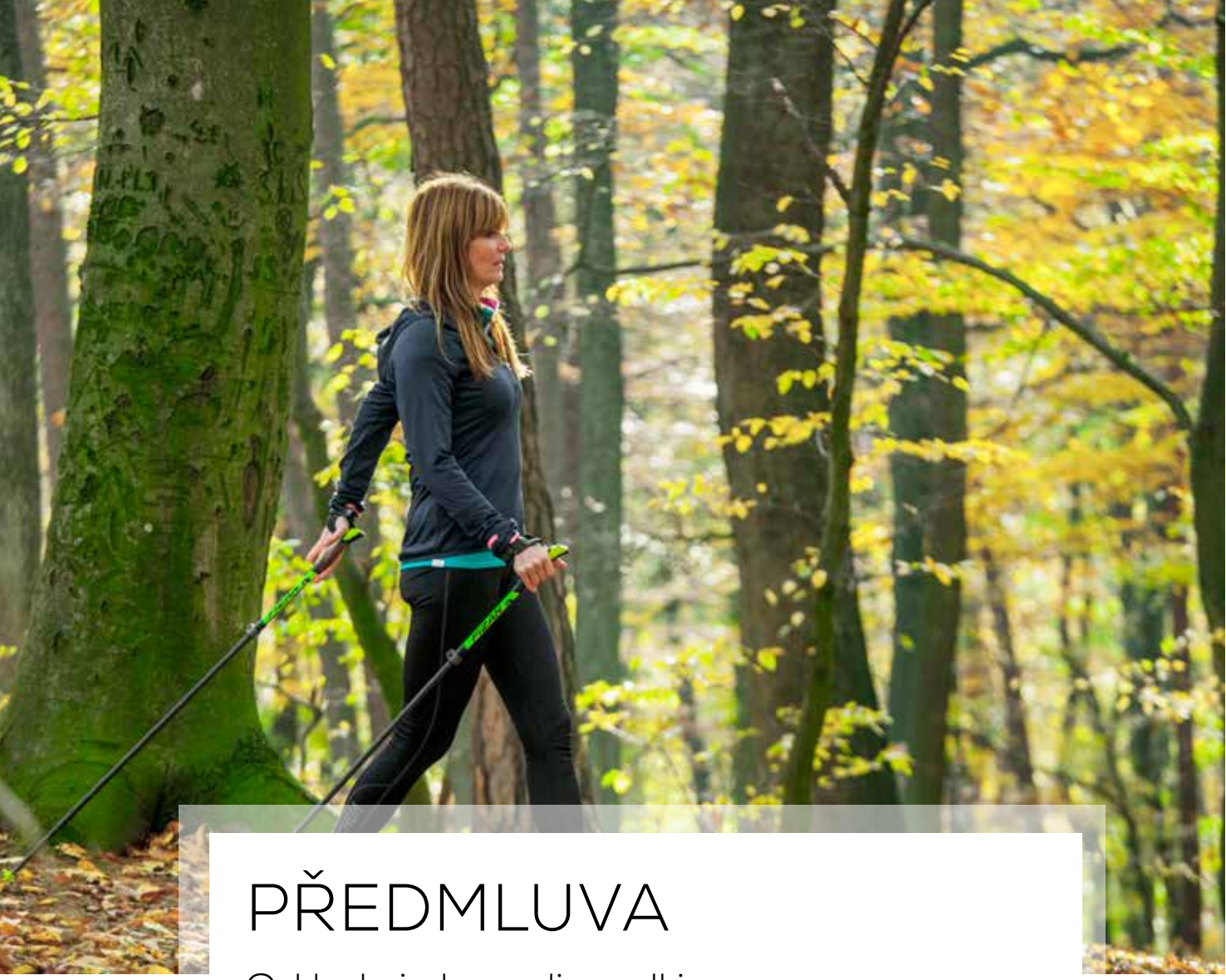
// moderní nordic walking

Text © Lucia Okoličányová 2018
Photographs © Vladimír Holina 2018
Design, layout and cover © Vladimír Holina 2018
Copyright © Vydavateľstvo SLOVART, spol. s r. o., Bratislava 2018

Czech edition © Nakladatelství Slovart, spol. s r. o., Praha 2018
Translation © Radka Svobodová 2018

OBSAH

Předmluva: Od hokeje k nordic walkingu	4
1. Chůze pro tělo i pro duši	8
2. Historie nordic walkingu	14
3. Zdraví a nordic walking	20
4. Vhodné vybavení	30
5. Start	40
Rozcvička	44
Správná technika	52
Strečink	65
Nejčastější chyby	71
6. Bezpečnost a etika	80
7. Zábava s holemi	86
Imitace	89
Modifikace	92
Cvičení	94
Děti a nordic walking	107
8. Tréninkové plány	112
Základní tréninkový plán	115
Speciální lekce	116
Místo závěru: Řekli o nordic walkingu	122
Poznámky a použité zdroje	126
O autorce	127



PŘEDMLUVA

Od hokeje k nordic walkingu

Narodila jsem se do sportovní rodiny – na zimní stadion. Tam jsme dokonce do mých dvanácti let i bydleli. Naše rodina zasvětila život sportu, především hokeji, věnovali se mu dědeček, tatínek, strýčkové i můj bratr. Dědeček Vojtech Okoličány byl spoluzakladatelem Slovenského olympijského výboru, významným rozhodčím ledního hokeje a v roce 1948, když působil na zimních olympijských hrách ve Svatém Mořici (St. Moritz) jako rozhodčí, ČSR dokonce reprezentoval i ve čtyřbobu. Moje babička Tatiana Okoličányová se aktivně věnovala tenisu a lyžování. Moje sestřenice Barbara Mudrochová byla nejúspěšnější slovenská akvabela, reprezentantka a účastnice vícero ME a MS.

Můj otec Juraj Okoličány – trenér a rozhodčí ledního hokeje – získal jako doposud jediný Slovák ocenění Mezinárodní hokejové federace za přínos světovému hokeji. Na hokejové tréninky s bratrem a kluky jsem chodila dokonce i já. Vyfasovala jsem výstroj a poznali mě jen podle dívčích bruslí. Hokej se mi vždycky líbil a už jako malá jsem prohlašovala, že až budu velká, přestěhuji se do Kanady. (U nás se ženský hokej tehdy ještě nehrál.)

Když mi byly čtyři roky, začala jsem chodit na gymnastiku. Na Inter. A tam to byla dřina. Ruská škola, samé posilování, natahování a roztahování. Tréninky jsem neměla ráda, už jen pach tělocvičny mě odpuzoval. Nijak zvlášť jsem tam nevynikala, byla jsem moc vysoká. Když můj otec viděl, jak na tréninku dřepujeme s činkou – prý abychom nevyrostli –, vzal mě odtud. Naštěstí.

Blízko nás byly tenisové kurty, tak jsem jako sedmiletá začala chodit na tenis. Strávit dětství na kurtu, být tam donekonečna sama s trenérkou, to také nebylo nic pro mě.

Moje výška a společenská povaha mě nasměrovaly k basketbalu. Chvíli jsem se věnovala současně tenisu i basketbalu, ale basket nakonec vyhrál. To bylo něco. Super trenér, plno skvělých holek, zábavné tréninky, krásné dresy, na tu dobu nevídané. Byly jsme dobré a hrávaly jsme i proti klukům. Překrásné roky. Do dnešního

dne mám z basketu kamarádky a neskutečné zážitky. Dokonce i na střední školu jsem šla bez přijímaček, protože jsem měla výborné školní i sportovní výsledky.

12

Nejrychlejší závodníci na soutěžích NW dosahují rychlosti 12 km za hodinu.

Změna

Celé moje dětství a dospívání je spojené se sportem. Bohužel, sportováním za socialismu jsem si poškodila pohybový aparát. O výživě nebo správné obuvi, o rehabilitaci, kompenzačních cvičeních ani regeneraci jsme toho moc nevěděli. Jako první mi odešlo koleno. Nejprve operace menisků, později plastika.

Sport byl mojí drogou. Po dvacítce jsem přesedlala na amatérský basket, aerobik a běh. Život bez sportu jsem si neuměla představit. Když se mi přidaly další problémy s páteří a brnění rukou, pohyb byl pro mě víc bolestí než zábavou. Hledala jsem způsob, jak dál. Narazila jsem na nordic walking.

Celý život, kromě několika let studia výtvarného umění na zahraničních školách, jsem prožila v Bratislavě. Od školky jsem ráda kreslila, malovala a tvořila. Po střední grafické průmyslovce jsem se dostala na Vysokou školu výtvarných umění. Absolvovala jsem tam i doktorandské studium. Spolužáci mi říkali Sportovkyně. Na VŠVU jsem také učila a stala jsem se prorektorkou. Časově náročnou práci, dvě

Na NW závodech v zahraničí jsem zažila také skupiny těžce zdravotně postižených soutěžících. Vozíčkáři soutěží s holemi, pracují s horní polovinou těla a asistent jim s pohybem pomáhá. Závodníci s Downovým syndromem soutěží spolu ve skupině, kterou vede jejich učitel. Viděla jsem závodit i soutěžící se zrakovým nebo sluchovým postižením. Nordic walking je zkrátka pro každého.

malé děti a šíleně rychlý život jsem před čtyřicítkou vyřešila zásadním střihem. Dala jsem výpověď v práci, nechala v Bratislavě dům, velké auto a s dětmi v náručí jsem jednoho pěkného srpnového dne v roce 2013 odešla. Stěhování kvůli sportu se tedy nakonec konalo. Jen Kanadu jsem vyměnila za naše krásné Vysoké Tatry. Tehdy a tam se začala psát historie slovenského nordic walkingu (NW; severská chůze – ve starší slovenské i české literatuře najdete právě tento název, v současnosti se už běžně používá pojem nordic walking).

Nordic walking mi nejen umožnil dále se hýbat, ale i poopravit si tělo. Koleno, které mi chtěl ortoped už ikskrát operovat, se zocelilo, brnění rukou, které jsem si dlouhodobě léčila u fyzioterapeutky, odešlo, vyhřezlá ploténka se stabilizovala. Upravila se mi také postava. Díky pomalejšímu životnímu tempu, horám a pravidelnému pohybu jsem měla i větší radost ze života.

Nová aktivita mě tak pohltila, že jsem s kolegou Adrianem Kašperem založila Slovenskou asociaci Nordic Walking. Nordic walking je moje životní láska a filozofie. Představuje zábavnou, finančně nenáročnou aktivitu vhodnou úplně pro každého. Navíc s bonusem, že ho můžete praktikovat kdykoliv, kdekoliv a s kýmkoliv. Věřím, že do nordic walkingu se zamiluje každý, kdo ho jednou vyzkouší.

650

Při NW zapojujeme 650 svalů.

1

Chůze pro tělo i pro duši

5

Lidé, kteří 6 hodin denně sledují televizi, si tím zkracují život o 5 let.

Lidé chodí odpradávna, je to náš nejpřirozenější pohyb. Bohužel, v současné době chodíme čím dál méně. A přitom je to nejjednodušší forma aktivity, jak se udržet fit a v pohodě.

Počet civilizačních chorob se zvyšuje a obezitou trpí už i děti. Výzkumy ukazují, že nás postihuje epidemie cukrovky 2. typu, která vzniká zejména nesprávným stravováním, nadváhou a nedostatkem fyzické aktivity. To samé platí u kardiovaskulárních či mnohých dalších onemocnění. A přitom často stačí tak málo – hýbat se.

Chůzi doporučuje i Světová zdravotnická organizace jako aktivitu číslo jedna na udržení si kondice a snížení tělesné hmotnosti. Japonské ministerstvo zdravotnictví radí ujít 8 000 až 10 000 kroků denně, Britské národní fórum obezity doporučuje 7 000 až 10 000 kroků, abychom zůstali mírně aktivní. V dnešní sedavé automobilové době uděláme průměrně třetinu doporučených kroků. Deset tisíc kroků je asi sedm kilometrů chůze, na průměrné hodinové procházce uděláme asi 8 000 kroků.

Pravidelná zdravá chůze přináší mnohé zdravotní benefity včetně kardiovaskulárních, neurologických, psychických, pohybových a podobně. Rychlá chůze významně zvyšuje prokrvení mozku. Stačí třicet minut rychlé chůze denně a v našem těle se nastartují pozitivní procesy, které ovlivňují zdraví, ale i psychickou pohodu.

PŘI PRAVIDELNÉ RYCHLÉ CHŮZI MINIMÁLNĚ 30 MINUT DENNĚ SE SNIŽUJE RIZIKO:

- kardiovaskulárních onemocnění,
- mrtvice,
- obezity,
- diabetu,
- vysokého tlaku krve,
- vzniku deprese,
- vzniku metabolických a trávicích problémů.

Prospěje nám, když zaparkujeme auto trochu dále od našeho cíle, vystoupíme z autobusu o tři zastávky dřív nebo se večer půlhodinu projdeme ve svižném tempu. Podle vědeckých poznatků souvisí zdraví i se schopností udělat něco pro sebe s chutí. Zdraví se neodehrává jen ve fyzické rovině, velkou roli hraje také psychika. Když pociťujeme vnitřní spokojenost, je nám dobře. Procházka na čerstvém vzduchu dělá zázraky. Proč si nevzít hole a nezapojit přitom celé tělo?

Chůze s holemi

Nordic walking je ozdravně-pohybová aktivita vhodná pro každého, kdo se chce hýbat na čerstvém vzduchu během celého roku. Jde o bezpečnou, jednoduchou, efektivní a zábavnou cestu k zdokonalení kondice bez ohledu na věk, pohlaví nebo tělesnou zdatnost. Součástí výstroje na chození jsou speciální nordicwalkingové hole, které se liší od holí určených na treking.

Správně praktikovat nordic walking se umí naučit už pětileté a šestileté děti. Nordic walking se hodí i pro lidi vyššího věku, se zdravotním omezením, pro těhotné ženy nebo vrcholové sportovce. Tato aktivita není závislá na kondici ani na zdravotním stavu. Neovlivňuje ji ani počasí – můžete si ji užívat v létě, v zimě i v dešti.

58

Třicet minut chůze denně snižuje o 58 % nárůst obezity.

A pokud by vám přírodní podmínky vadily a nechtěli byste vynechat pravidelný trénink, můžete se s holemi schovat do tělocvičny.

Při nordic walkingu nezáleží ani na terénu. S holemi lze chodit v lese, v sadě, na louce, na pláži, ve vesnici i městě, na měkkém či tvrdém povrchu, dokonce i v již zmíněné tělocvičně. Preferuje se však měkčí povrch, chození je v tom případě příjemnější pro tělo i pro duši. Jediné nevhodné místo představují vysoké kopce, protože na strmém kopci nezvládnete dodržet správnou techniku. Tempo i náročnost lekce si přizpůsobujete sami.

Chůze také pozitivně ovlivňuje psychiku – uvolňuje psychické napětí, napomáhá lepšímu zvládnutí stresu a odpoutává od starostí každodenního života.

Věděli jste, že děti, které poslouchají učivo ve třídě, si zapamatují méně než děti, které chodí s holemi venku a učivo poslouchají do sluchátek? (Dr. Joanna Piotrowska, trenérka NW a BungyPump, Polsko, 2016)

Správná nordicwalkingová technika a pravidelné chození přináší spoustu zdravotních benefitů. Zapojuje se velké množství svalů. Současně pracují svaly nohou, ale i zádové a prsní svalstvo, které do činnosti uvádí intenzivní pohyb rukou. Posilují

se vnitřní svaly horní poloviny těla, účinně se zvyšuje efektivita krevního oběhu i plic. Pracujete také s horní polovinou těla, kterou při běžné chůzi nebo běhu nezapojujete tak intenzivně. Také výdej energie je mnohem vyšší než při běžné chůzi. Důležité je, že tuto aktivitu lze zvládnout i v pokročilejším věku nebo při vyšší hmotnosti, kdy se lze jiným pohybovým aktivitám věnovat jen s omezením. Přínosem pravidelného provozování nordic walkingu je také hubnutí. Správnou technikou si nemůžete ublížit, svému tělu naopak výrazně pomůžete.

Jedna mladá akční dáma, absolventka našeho NW kurzu, onemocněla roztroušenou sklerózou. Lékař jí zakázal pohybové aktivity, protože otřesy hlavy a těla v jejím případě nejsou vhodné. Když se ho ptala na rychlou chůzi, sám jí doporučil nordic walking. Tato aktivita jí doteď pomáhá držet se ve formě. Účastní se také NW závodů.

Chůzi s holemi využívají i vrcholoví sportovci, kteří se věnují různým sportům, jako speciální koordinační a kondiční přípravu a také k odstranění nerovnoměrného zatížení svalů. Každý druh sportu provozovaný na vrcholové úrovni zatěžuje tělo jednostranně, s některými svaly se pracuje víc než s ostatními. Nordic walking zapojuje svaly těla rovnoměrně, a proto se využívá i jako systém kompenzačních cvičení nebo regenerace sportovců.

Hole nemusíte používat jen při chůzi. Postupně se vyvinula mnohá cvičení s holemi zaměřená na techniku, koordinaci, posilování, případně na různé hry. (Více v kapitole Zábava s holemi na s. 86–111.)

SHRNUTÍ

NORDIC WALKING

- pro každého
- kdykoli
- kdekoli
- zdravotní benefity

2

// Historie nordic walkingu

Zakladatelé NW Leena Jääskeläinenová a Tuomo Jantunen v roce 2017.

Světová konference NW v Barceloně v roce 2015 (vpravo).

Počátky a rozvoj chůze s holemi jsou spojené se severem, konkrétně s Finskem. To je důvod, proč je tato aktivita pojmenována nordic walking – severská chůze.

První fotografie chůze s holemi pochází z roku 1930, kdy se tato aktivita stala součástí letní sportovní přípravy finských běžkařů. Na trénincích ještě používali klasické běžkařské hůlky, které však byly dlouhé a nepřizpůsobené chůzi po terénu bez sněhu.

Už v roce 1966 se nordic walking vyučoval na jedné finské základní škole také v hodině tělesné výchovy. Hodinu s názvem „chůze s lyžařskými hůlkami" vedla učitelka Leena Jääskeläinenová. V letech 1968 až 1971 působila jako profesorka na Univerzitě v Jyväskylä, kde rovněž zařadila NW do výuky. V následujících letech (1973–1991) pracovala jako hlavní inspektorka na finském ministerstvu školství, propagovala využití NW v hodinách tělesné výchovy a popularizovala ho v rozhovorech pro různá finská média. Leena, aktivní seniorka a také v současnosti vášnivá walkerka, se považuje za průkopnici tohoto sportu.

První veřejné závody NW poněkud kuriózně zorganizovali ve Finsku v osmdesátých letech 20. století. Ředitel finské Asociace rekreačního sportu Tuomo Jantunen se kvůli nedostatku sněhu rozhodl změnit běžkařské závody na nordicwalkingové. Soutěžící z celého světa se na start závodů postavili bez běžek, jen s hůlkami. Zjistili,

Věděli jste, že pravidelnou chůzí 30 minut denně si můžete prodloužit život o šest let, snížit riziko stařecké demence, Alzheimerovy choroby nebo cukrovky? (Dr. Mike Evans, USA, 2012)

jak náročné je používat při chůzi hole a kolik svalů se při tom pohybu zapojuje. Celého procesu se účastnili také jejich trenéři, fyzioterapeuti a maséři. V laboratořích, sportovních institucích i zdravotnických zařízeních se začal testovat vliv chůze s holemi na organismus mladších i starších lidí.

Nordic walking se postupně šířil do celého světa jako sport vhodný pro každého bez ohledu na pohlaví, věk či trénovanost. Od roku 1997 se dostaly na trh také první hole určené speciálně pro NW.

Aki Karihtala, někdejší marketingový ředitel sportovní značky Exel, současný prezident Mezinárodní federace nordic walkingu, vytvořil akční plán na propagaci této ozdravně-sportovní aktivity na celém světě. Rovněž se podařilo zavést mezinárodní název nordic walking a zorganizovat první instruktorské kurzy.

V roce 2000 vznikla Mezinárodní federace nordic walkingu INWA a v roce 2002 se na americkém Cooperově institutu (vědecko-výzkumné centrum preventivní medicíny a veřejného zdraví) uskutečnila studie zaměřená na nordic walking. Monitorovali v ní ženy i muže při severské i při běžné chůzi. Hodnotila se spotřeba kyslíku, srdeční frekvence a výdej energie při běžné chůzi a při chůzi s holemi. Při nordic walkingu se v porovnání s běžnou chůzí potvrdila o 20 % vyšší spotřeba kyslíku i výdej energie.[1]

Na propagaci NW organizuje INWA každý rok v jiné zemi světa mezinárodní konferenci. Nezanedbatelnou oblast rozvoje NW tvoří různé sportovní události. V řadě zemí se pravidelně konají „Nordic Walking Tours“, což jsou veřejné jednodenní akce rovněž organizované na propagaci NW. Každoročně se také pořádají mistrovství světa, Evropy nebo mistrovství jednotlivých zemí.

4000

Nejvyšší počet kilometrů nachozených za jeden rok jedním člověkem v naší soutěži Ultrawalker je 4 000 km.

Úplně první hole na nordic walking s ručně šitým poutkem z osmdesátých let 20. století.

Nordic walking na Slovensku

Na přelomu 20. a 21. století NW pomalu pronikal také na Slovensko a začaly vznikat první skupiny zabývající se NW. Zájemci o tento druh pohybu získávali informace ze zahraničí.

V březnu 2013 jsem spolu s Adrianem Kašperem založila Slovenskou asociaci Nordic Walking jako sdružení, které se systematicky věnuje podpoře a rozvoji NW na Slovensku. V květnu 2013 vzniklo první NW centrum na Štrbském plese a v červnu 2013 jsme zorganizovali 1. mistrovství Slovenska. Krátce nato jsme začali spolupracovat se Slovenským olympijským výborem i vícero sportovními organizacemi a přednášet na odborných kongresech a seminářích na Slovensku. Postupně školíme další instruktory a na Slovensku vznikají nové nordicwalkingové kluby.

V říjnu 2013 jsme poprvé v historii reprezentovali Slovensko na celosvětovém kongresu Mezinárodní federace nordic walkingu v Gdaňsku a rozběhli jsme mezinárodní spolupráci. Ve stejném roce jsem získala nejvyšší světové vzdělání v NW – národní trenérka – certifikované Mezinárodní federací nordic walkingu INWA.

Na moji lekci NW přišel starší manželský pár. Pán s francouzskými holemi, že prý jen manželka se bude učit NW, on se bude dívat. Nakonec jsem do aktivit zapojila i jeho a po lekci pán odcházel s NW holemi a ty francouzské mu nesla manželka.

Nordic walking v České republice

V roce 2003 byla založena Česká asociace Nordic Walking. Jeden ze svých prvních NW kurzů jsem absolvovala právě v Česku a v roce 2014 jsem v Jeseníkách organizovala také první NW mistrovství České republiky.

Nejznámějším českým nordic walkerem je Janek Vajčner, jeho dosud největším úspěchem je zisk titulu absolutní mistr Evropy v NW cross-country v roce 2016. Je také držitelem světového rekordu NW na 12 hodin – v roce 2017 v Rakousku ušel 97,344 km.

Na kurzech v České republice se můžete setkat s moderní technikou nordic walkingu, která je v současnosti trendem, ale také se starší technikou, tzv. běžkařskou (víc info na s. 53).

HISTORIE

- 1930 – NW jako letní příprava finských závodníků v běhu na lyžích
- 1960 až 1991 – propagace NW ve Finsku, Leena Jääskeläinenová a Tuomo Jantunen
- 1986 – první kuriózní NW závody
- 1997 – první průmyslově vyráběné NW hole
- 2000 – vznik Mezinárodní federace nordic walkingu (International Nordic Walking Federation, INWA)
- 2013 – vznik Slovenské Asociace Nordic Walking (Slovak Nordic Walking Association, SNWA)
- 2014 – vznik Mezinárodní rady nordic walkingu (International Council of Nordic Walking, ICNW)

SHRNUTÍ