



Pre seniorov

NORDIC WALKING - ZDRAVÝ POHYB NA KAŽDÝ DEŇ

9.10.2018 o 15:15

(Prednáška s Annou Saskovou,
akreditovanou inštruktorkou - certifikát SNWA)

VSTUP VOĽNÝ



Dom Quo Vadis, Hurbanovo námestie 1, Bratislava



STÁLE DOBRÍ

www.staledobri.sk

NORDIC WALKING

ZDRAVÝ POHYB NA KAŽDÝ DEŇ



Prednáša:

Anna Sasková

akreditovaná inštruktorka s certifikátom SNWA

Koordinátor: Ing. Mária Drahošová, ACC

STÁLE DOBRÍ n.o., www.staledobri.sk

Medicínsky konzultant: MUDr. Katarína Dostálová, PhD., MPH

DEFINÍCIA

- Chôdza správnou technikou pomocou špeciálnych palíc (nie trekových)
- Bezpečná, jednoduchá, efektívna a zábavná cesta ku zdokonaleniu zdravia a kondície
- Bez ohľadu na vek, pohlavie alebo telesnú zdatnosť
- Pre každého, kto sa chce hýbať na čerstvom vzduchu počas celého roka (aj pre ľudí vyššieho veku a aj so zdravotným obmedzením)
- Limitácie: vek do 4 rokov, závažné poškodenie mozgu



NW PRINÁŠA RADOSŤ Z POHYBU



Vnučka Anky Sakovej
sa teší z chôdze s paličkami



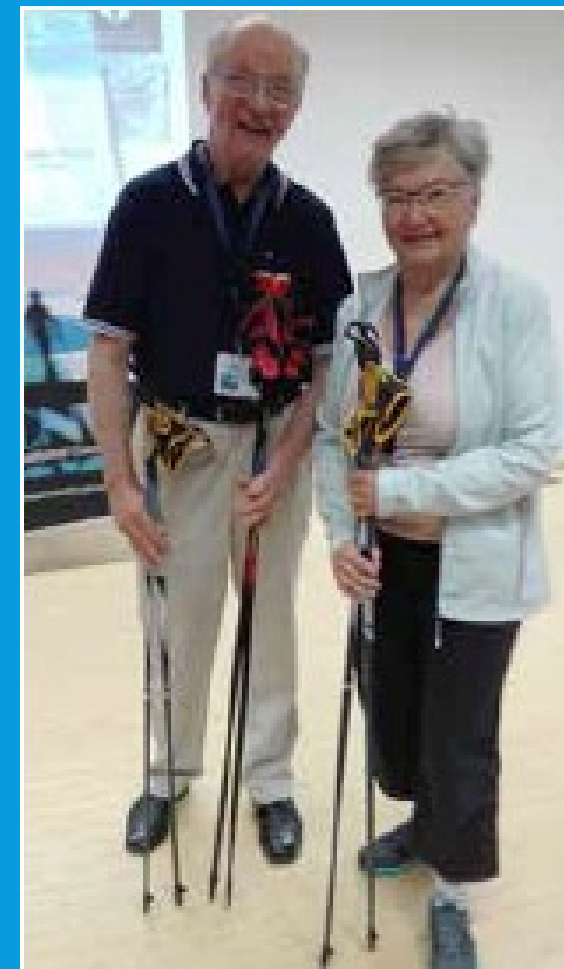
Lekcia nordic walkingu počas kongresu
Slovenskej angiologickej spoločnosti
Tále, 2018



Cievny chirurg
prof. MUDR. Július Mazúch, CSc.
počas lekcie nordic walkingu

HISTÓRIA

- Počiatky a rozvoj chôdze s palicami sú vo Fínsku, preto je táto pohybová aktivita pomenovaná severská chôdza = Nordic walking.
- 1930 – NW ako letná príprava fínskych bežeckých lyžiarov
- 1960 až 1991 – propagácia NW vo Fínsku
- Leena Jääskeläinen
- 1966 - NW využila na hodine telesnej výchovy na základnej škole
- 1968 – 1971 pôsobila ako profesorka na University of Jyväskylä, kde Nordic Walking zaradila do výučby
- 1973 – 1991 ako hlavná inšpektorka na ministerstve školstva propagovala NW
- Tuomo Jantunen
- riaditeľ Fínskej asociácie rekreačného športu sa pridal k propagácii NW



HISTÓRIA

- 1986 – prvé kuriózne NW preteky
(Fínsko – zmenené preteky v behu na lyžiach na NW, pretože nenapadol sneh) →
- 1997 – v roku 1997 boli na fínsky trh dodané prvé oficiálne nw palice (prvý krát vo svete)
- 2000 – vznik Medzinárodnej federácie nordic walkingu INWA (International Nordic Walking Federation – INWA)



HISTÓRIA

Šport alebo pohybová aktivita ?

- 2013 – V marci Lucia Okoličányová spolu s Adrianom Kašperom založili Slovak Nordic Walking Association (SNWA)
- V máji 2013 vzniklo prvé NW centrum na Štrbskom Plese
- 2014 – vznik Medzinárodnej rady nordic walkingu (International Council of Nordic Walking - ICNW)



NAŠA PREZIDENTKA LUCIA OKOLIČÁNYOVÁ



Nordic Walking zlepšuje kardiovaskulárnu zdatnosť, svalovú silu a vytrvalosť, optimalizuje hmotnosť

Štúdie ukázali, že chôdza s palicami:

- zvyšuje príjem kyslíka v priemere o 23%
- zvyšuje energetický výdaj o 22%
- zvyšuje srdcovú frekvenciu o 16% v porovnaní s chôdzou bez palíc na bežiacom páse
- pacienti s pravidelným cvičením Nordic Walkig po dobu 4 – 8 týždňov sa potenciálne vyhli chirurgickému zákroku na koronárnych cievach



ZDRAVIE A NORDIC WALKING

Pri akých ťažkostiach
môže pomôcť
pravidelný Nordic
Walking?

ABC

1. Alergie
2. Artritída, artróza
3. Bolesti chrbta
4. Depresia
5. Diabetes mellitus
6. Fibromyalgia
7. Choroby dýchacích ciest
8. Kardio- vaskulárne ochorenia
9. Nadváha a obezita
10. Neurologické ochorenia: m.Alzheimer, m.Parkinson
11. Nízka imunita
12. Onkologické ochorenia
13. Osteoporóza
14. Poruchy lymfatického systému
15. Poruchy učenia u detí
16. Problémy s trávením
17. Rehabilitácia pri pooperačných stavoch pohybového aparátu
18. Rekonvalescencia po operácii nádoru prsníka

ZDRAVIE A NORDIC WALKING-BENEFITY

- Posilnenie činnosti srdcovo-cievneho systému
- Chôdza Nordic walking nezaťažuje kĺby
- Výrazné zlepšenie držania tela
- Posilnenie imunitného systému vďaka pohybu na čerstvom vzduchu
- Vylepšenie fyzickej kondície a tréning svalstva takmer celého tela
- Pri vyšších vzdialenostiach ide o skvelého pomocníka ku chudnutiu
- Prevencia vzniku osteoporózy a chorôb pohybového aparátu
- Možný doplnok k rehabilitácii po úrazoch a operáciách (po schválení lekárom)
- Regulácia činnosti metabolizmu a predchádzanie jeho poruchám

VHODNÉ VYBAVENIE

„Neexistuje zlé počasie, len zle pripravený walker“

➤ Špeciálne paličky určené na NW

- rozdiel medzi trek a NW paličkami (pútiko, gumené násadky, rúčka, teleskopické, jednodielne)

➤ Oblečenie

- cibulové vrstvenie, neprefúkavá, nepremokavá bunda

➤ Topánky

- nepremokavé outdoorové polovičné topánky

➤ Doplnky

- úzky ruksak alebo ľadvinka, voda, proteínová tyčinka

VHODNÉ VYBAVENIE



VHODNÉ VYBAVENIE



BEZPEČNOSŤ A ZÁSADY PRI NW

- Na úvod zvolíme nižšie tempo a ľahší terén (rovinka, mierne zvlnenie)
- Pri cvičeniach používajte gumené násadky (vnímame aj zmyslami)
- Pri výrazných nerovnostiach na trati paličky zdvihnite do výšky ako aj pri prechode cez koľajnice
- Rozostupy v skupine – zodpovedný je chodec vzadu
- Rozcvička, strečing
- Základom je správne materiálne vybavenie
- Paličky nekupovať prvý krát cez internet

ROZCVIČKA

➤ Cvičí sa v tempe, aby ste pocítili zahriatie



POSTOJ

- Postavenie hlavy
- Ramená
- Brucho
- Panva
- Kolená
- Chodidlá



ŤAHANIE PALÍC ZA SEBOU

- Chôdza s ťahaním palíc za sebou
- ruky s paličkami spustíte voľne a prirodzene povedľa tela, dlane sú pri bokoch.
- Paličky smerujú dozadu, hroty sa za telom dotýkajú zeme. Ťahanie paličiek za telom vám umožní nájsť správny rytmus rúk a nôh aj správny uhol palíc.



SPRÁVNÁ CHÔDZA S PALIČKAMI

- Chôdza s palicami Nordic walking je mierne rýchlejšia, ľahšia a svižnejšia
- Palice počas chôdze sa voľne pohybujú popri tele - pomerne blízko tela. Vďaka tomu sa precvičujú svaly ramien, pretože sa aktívne zapájajú do chôdze.



UMIESTNENIE, ZAPICHNUTIE A ZATLAČENIE PALICE DO ZEME

- Ak vykročíte pravou nohou, posuniete ľavú ruku v pred, zovrite rukoväť palice. Palička je prirodzeným predĺžením ruky.
- Zatlačíme paličku do zeme, kde tlakom poháňate telo aktívne vpred. Pocítite, akoby vás palička ťahala nahor.



PRÁCA RÚK A PRSTOV

- Pohyb ruky vzadu – rotačným pohybom lopatky predĺžime rozsah ramena za telom
- Práca prstov - uvoľníte aj dlaň, otvoríte ju, rukavička zabezpečí, že vám palica nepadne na zem. Prsty smerujú k rúčke
- Pohyb ruky vpred - dynamickým švihom ramena vpred uchopíme paličku. Predný rozsah je o niečo menší než zadný



SPRÁVNNA CHÔDZA S PALIČKAMI

- Na začiatku je tento typ pohybu pre mnohých výzvou, pretože vyžaduje pravidelné striedanie uvoľnenia a zovretia palice v kombinácii s odrazom - svalová pumpa predlaktia a ruky, ktorá napomáha správnej lymfatickej drenáži ruky (dôležité aj ako prevencia lymfedému po operácii prsníka)



- Časom sa vám však tento pohyb zautomatizuje a nebudete nad ním vôbec premýšľať.
- Regulácia činnosti metabolizmu a predchádzanie jeho poruchám.

SPRÁVNNA CHÔDZA S PALIČKAMI

- pri chôdzi s palicami je zapojených 650 svalov tela (90% všetkých svalov v tele)
- horná časť tela preberá až 30% práce nôh, a tým ich odľahčuje od záťaže
- spaľujeme až o 40% viac kalórií ako pri bežnej chôdzi

STREČING



ČO EŠTE DODAŤ ☺

- Správne praktizovať nordic walking sa vedia naučiť už päť-, šesťročné deti.
- Túto aktivitu neovplyvňuje ani počasie – možno ho praktizovať v lete, v zime aj v daždi.
- Nezáleží ani na teréne. S paličkami viete kráčať v lese, v sade, na lúke, na pláži, na dedine, v meste, na mäkkom či tvrdom povrchu, dokonca aj telocvični.
- Naraz pracujú svaly nôh, ale aj chrbta a hrude, ktoré do činnosti uvádza intenzívny pohyb rúk.
- Posilňujú sa vnútorné svaly hornej polovice tela, účinne sa zvyšuje efektivita krvného obehu i pľúc.



ZÁBAVA S PALIČKAMI – CVIKY A NW

Skupinové, posilňovacie, koordinačno – stabilizačné, imitácie



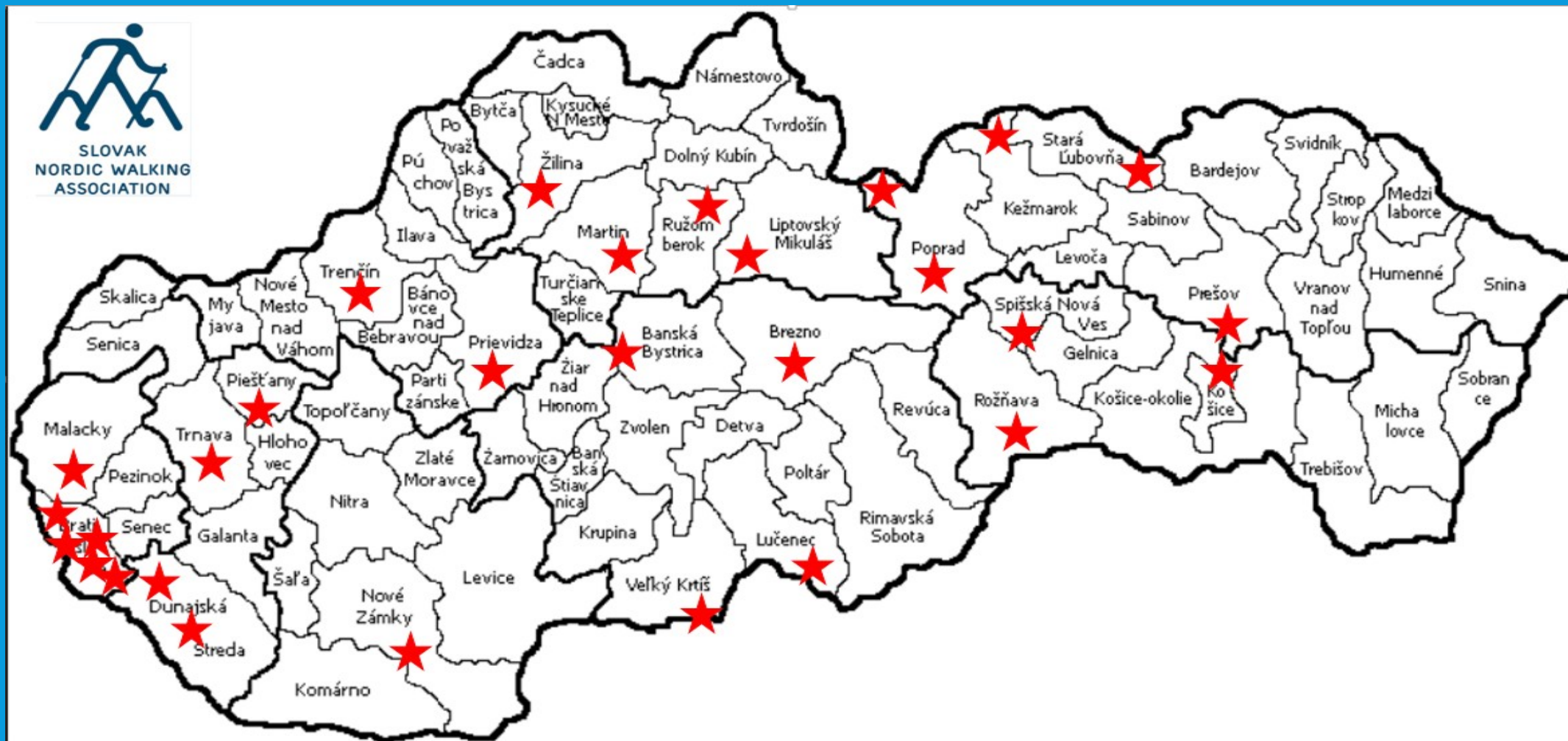
ZÁBAVA S PALIČKAMI – CVIKY A NW





SLOVAK
NORDIC WALKING
ASSOCIATION

NW MAPA SLOVENSKA





MESTÁ S AKREDITOVANÝMI INŠTRUKTORMI NW

Banská Bystrica
Bojnice
Bratislava
Chorvátsky Grob
Dunajská Streda
Ilava
Kolárovo
Košice
Kuchyňa
Liptovský Mikuláš

Lučenec
Malacky
Martin
Modra – Piesok
Piešťany
Podhájska
Poprad
Prešov
Prievidza

Rohožník
Ružomberok
Slovenský raj – Čingov
Sološnica
Stupava
Trenčín
Viničné
Vysoké Tatry
Žilina

ODPORÚČANÉ INFORMAČNÉ ZDROJE

Anna Sasková

- Akreditovaná inštruktorka (certifikát SNWA)
- Tréner squashu III. Triedy
- Certifikát cvičenia SM systém pre pokročilých
- +421 903 967 932
- saskova11@gmail.com

www.snwa.sk – kalendár kurzov s možnosťou prihlásenia sa

www.zipsport.sk – ponuka paličiek na nordic walking

shop.snwa.sk – e-shop vybavenia na nordic walking





DO VIDENIA V TERÉNE