**FYZIOporadna: konec výmluv, nordic walking zvládne každý – jak na to?**

**PRAHA, 2. KVĚTNA 2024 –** **Sport, který zvládne každý, nehledě na věk či hmotnost. To je nordic walking. Ve srovnání s klasickou chůzí umožňuje přibližně o 20 % vyšší energetický výdej a zapojení až 90 % svalů celého těla. Zároveň šetří bederní páteř a kolenní klouby. Díky větší kalorické spotřebě je dobrou volbou při redukci váhy, a to i pro lidi s určitými zdravotními limity.**

Chůze se speciálními holemi pochází z Finska, kde ji zprvu využívali běžci na lyžích jako letní sportovní přípravu. V současnosti se už nordic walking neboli severská chůze těší velké popularitě u široké veřejnosti, bez ohledu na pohlaví, věk či kondici. Je tomu tak právě proto, že ani jeden z popsaných faktorů není pro člověka limitujícím. „Nordic walking je ve své podstatě obyčejná chůze, která je člověku přirozená a prospívá celému pohybovému aparátu i funkcím vnitřních orgánů. Nemusejí se ho bát ani lidé s určitým zdravotním omezením, spíš naopak, nabízí pro ně jednoduchou variantu, jak své svaly, kosti a klouby udržovat aktivní. Jako každá aerobní aktivita i nordic walking zlepšuje srdeční činnost, pomáhá regulovat krevní tlak a vyžaduje intenzivnější dýchání. Je proto ideální sportovní aktivitou například pro kardiaky a působí kladně proti nemocem dýchací soustavy jako astma bronchiale nebo chronická bronchitida,“ uvedla hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Oproti běžné chůzi nordic walking víc trénuje svaly na rukou, ramenní svaly a záda. Stabilizuje opěrnou soustavu a díky rozložení zátěže na celou kosterní soustavu ulevuje od bolestí nosných kloubů. „Základem správné techniky je schopnost udržení vzpřímeného postavení, tzv. postury, ze které pohyb vychází. Pro větší zapojení horních končetin je nutné mít dostatečně napřímenou hrudní páteř, která umožní rotaci horního trupu a tím i lepší souhyb paží. Dosáhnout napřímené a ohebné páteře je jedním z hlavních cílů terapie například u osteoporózy,“ potvrdila fyzioterapeutka.

K provozování nordic walking přitom není třeba žádné obsáhlé vybavení – stačí jeden pár holí, kvalitní sportovní obutí a pohodlné oblečení. Na svižnou procházku s holemi lze vyrazit téměř kamkoli. „Našim nohám je prospěšnější měkký povrch, ovšem terénní nerovnosti zvyšují riziko pádu a úrazu. Proto bych doporučila především starším ročníkům, které už mívají horší stabilitu, bezpečnější, i když tvrdý asfalt. Při pěší turistice hole oceníte hlavně v náročném terénu, kdy slouží jako opora k udržení rovnováhy, a také při každém sestupu, kdy trpí zejména kolenní klouby a díky holím je část zátěže přenesena na horní končetiny,“ popsala Iva Bílková.

Při nákupu holí na nordic walking je zásadní jejich délka a materiál. Pro začátečníky nebo nahodilé turisty je dostačující levnější varianta z hliníku, bývá ale oproti kvalitnějším holím těžší, křehčí a rázy z dopadu hole na zem přenáší do ruky. „Trvalejším materiálem, nicméně s podobnými vlastnostmi, je sklolaminát. Nejlepší hole, vhodné i pro běhání, jsou z karbonového materiálu, který tlumí nárazy nejlépe ze zmiňovaných, je nejpevnější a nejlehčí. Správnou délku hole si lze orientačně spočítat jako výška těla minus cca 55 cm. Tedy člověk s výškou 170 cm by měl mít hůl o délce 115 cm. Přesnější výpočet je výška těla krát koeficient 0,68. Tedy člověk s výškou 190 cm x 0,68 = 129,6 cm by měl mít hole dlouhé 130 cm,“ poradila Iva Bílková.

Často také dochází k záměně holí na nordic walking za ty na hiking nebo treking. Speciální hole pro nordic walking mají madla opatřená popruhem podobným rukavici a na konci hole je měkké zakončení, takzvaná botička, nebo kovový hrot. Takováto fixace i při pohybu hole při chůzi umožňuje neustálý blízký kontakt dlaně a hole. Hiking a treking naopak používají hole velmi podobné lyžařským či běžkařským a ukotvení dlaně s holí není tak pevné. „Správná technika nordic walking vypadá tak, že hole při chůzi umísťujeme mírně za tělo pro ideální odraz. A následně hole pouštíme. Zvyšujeme tak výkon i dynamiku pohybu. V tom je další rozdíl oproti trekovým holím, které se naopak umísťují spíše před tělo pro zvýšení stability, průzkum terénu a zmírnění nárazů,“ doplnila fyzioterapeutka.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** [**eliska@pearmedia.cz**](mailto:eliska@pearmedia.cz)

**FYZIOklinika,** [**www.FYZIOklinika.cz**](http://www.FYZIOklinika.cz)

Je nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na prevenci a léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu. FYZIOklinika do české praxe uvedla nový koncept služeb FYZIOterapie All-Inclusive a FOKUS All-Inclusive – kombinaci dostupných metod, od ultrazvukové diagnostiky přes manuální fyzioterapii po využití radiálních nebo fokusovaných rázových vln, v rámci jedné komplexní návštěvy klienta, a koncept masáží FYZIOpress, která kombinuje hloubkové tlakové masáže, protahovací prvky a techniky inspirované fyzioterapií. Označení „fyzioklinika" je registrovanou ochrannou známkou společnosti FYZIOklinika s. r. o.

V oblasti fyzikální terapie je FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v ČR a řadí se mezi největší pracoviště na světě. Jako registrovaný „Rodinný podnik ČR“ se FYZIOklinika umístila mezi 5 nejlepšími rodinnými firmami roku 2023, v roce 2022 získala Národní cenu ČR za kvalitu v rodinném podnikání, získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na předních pozicích v celostátní soutěži Ordinace roku 2017, 2018, 2019 v kategorii Rehabilitační ordinace. Klinika pomohla v pražském centru od bolesti již více než 30 tisícům klientů. Spravuje největší databázi videonávodů na FYZIOcvičení v ČR, kterou neustále rozšiřuje a zveřejňuje na svém webu. V dubnu 2018 složila vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, mezinárodní zkoušku na McKenzie Institute International a získala tak jako jedna z mála Čechů tuto akreditaci.