



// Lucia Okoličányová

moderný nordic walking

kráčame za
zdravím

// Lucia Okoličányová

moderný nordic walking

kráčame
za zdravím

slovart





moderný
nordic
walking

Text © Lucia Okoličányová 2018

Photographs © Vladimír Holina 2018

Design, layout and cover © Vladimír Holina 2018

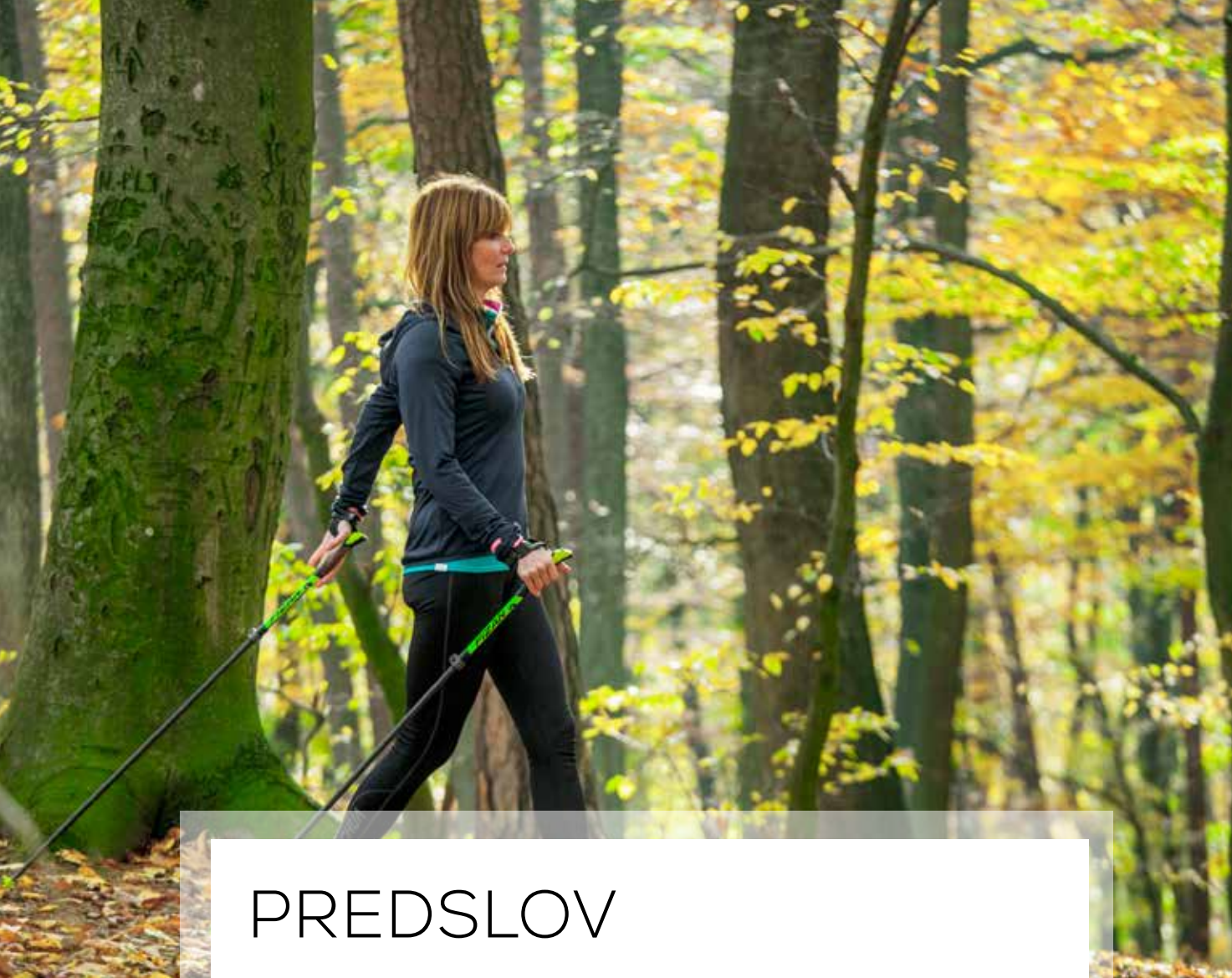
Copyright © Vydavateľstvo SLOVART, spol. s r. o., Bratislava 2018

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami, či už elektronickými, alebo mechanickými, vo forme fotokópií či nahrávok, respektíve prostredníctvom súčasného alebo budúceho informačného systému a podobne bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.



OBSAH

Predslov: Od hokeja k nordic walkingu	4
1. Chôdza pre telo aj dušu	8
2. História nordic walkingu	14
3. Zdravie a nordic walking	20
4. Vhodné vybavenie	30
5. Štart	40
Rozcvička	44
Správna technika	52
Strečing	65
Najčastejšie chyby	71
6. Bezpečnosť a etika	80
7. Zábava s paličkami	86
Imitácie	89
Modifikácie	92
Cvičenia	94
Deti a nordic walking	107
8. Tréningové plány	112
Základný tréningový plán	115
Špecifické lekcie	116
Namiesto záveru: Povedali o nordic walkingu	122
Poznámky a použité zdroje	126
O autorke	127



PREDSLOV

Od hokeja k nordic walkingu

Narodila som sa do športovej rodiny – na zimný štadión. Tam sme dokonca do mojich dvanástich rokov aj bývali. Naša rodina zasvätila život športu, najmä hokeju, venovali sa mu starý otec, otec, strýkovia aj môj brat. Starý otec Vojtech Okoličány bol spoluzakladateľom Slovenského olympijského výboru, významným rozhodcom ľadového hokeja a v roku 1948, keď pôsobil na zimných olympijských hrách v Sankt Moritzi ako rozhodca, ČSR dokonca reprezentoval aj v štvorbobe. Moja stará mama Tatiana Okoličányová sa aktívne venovala tenisu a lyžovaniu. Moja sesternica Barbara Mudrochová bola najúspešnejšia slovenská akvabela, reprezentantka a účastníčka viacerých ME a MS.

Môj otec Juraj Okoličány – tréner a rozhodca ľadového hokeja – získal ako doposiaľ jediný Slovák ocenenie Medzinárodnej hokejovej federácie za prínos do svetového hokeja. Na hokejové tréningy s bratom a chalanmi som chodila dokonca i ja. Vyfasovala som aj výstroj a rozoznali ma len podľa dievčenských korčúľ. Hokej sa mi vždy páčil a už ako malá som vyhlasovala, že keď budem veľká, presťahujem sa do Kanady. (U nás sa ženský hokej vtedy ešte nehral.)

Ako štvorročná som začala chodiť na gymnastiku. Na Inter. A tam to bola drina. Ruská škola, samé posilňovanie, natahovanie a rozťahovanie. Tréningy som nemala rada, už len vôňa telocvične ma odpudzovala. Nijako zvlášť som tam nevynikala, bola som príliš vysoká. Keď môj otec videl, ako na tréningu drepujeme s činkou – vraj aby sme nenarástli –, zobral ma odtiaľ. Našťastie.



Blízko nás boli tenisové kurty, tak som ako sedemročná začala chodiť na tenis. Stráviť detstvo na kurte, byť na kurte donekonečna sama s trénerkou, to tiež nebolo nič pre mňa.

Moja výška a spoločenská povaha ma nasmerovali na basketbal. Chvíľu som robila súčasne tenis aj basketbal, ale basket nakoniec vyhral. To bolo čosi. Super tréner, plno skvelých báb, zábavné tréningy, krásne dresy, na tie časy nevídané. Boli sme dobré a hrávali sme aj proti chalanom. Prekrásne roky. Do dnešného dňa mám



z basketu kamarátky a neskutočné zážitky. Dokonca aj na strednú školu som išla bez prijímačiek, lebo som mala výborné školské aj športové výsledky.

12

Najrýchlejší walkeri na súťažiach kráčajú 12 km za hodinu.

Zmena

Celé moje detstvo a dospelosť je spojené so športom. Žiaľ, športovaním v socializme som si poznačila pohybový aparát. Nevedeli sme toho veľa o výžive či správnej obuvi, o rehabilitácii, kompenzačných cvičeniach ani o regenerácii. Prvé mi odišlo koleno. Najprv operácia meniskov, neskôr plastika.

Šport bol mojou drogou. Po dvadsiatke som presedlala na amatérsky basket, aerobik a beh. Bez športu som si nevedela život predstaviť. Keď sa mi pridružili ďalšie problémy s chrbticou a brnenie rúk, pohyb bol pre mňa viac bolesťou než zápravou, hľadala som spôsob, ako ďalej. Natrafila som na nordic walking.

Celý život, okrem niekoľkých rokov štúdia výtvarného umenia na zahraničných školách, som prežila v Bratislave. Od škôlky som rada kreslila, maľovala a vymýšľala. Po strednej grafickej priemyselovke som sa dostala na Vysokú školu výtvarných umení. Absolvovala som tam aj doktorandské štúdium. Spolužiaci ma prezývali športovkyňa. Na VŠVU som tiež učila a stala som sa prorektorkou. Časovo náročnú

Na NW pretekoch v zahraničí som zažila tiež skupiny ťažko zdravotne postihnutých súťažiacich. Vozíčkari súťažia s paličkami, pracujú hornou polovicou tela a asistent im napomáha v pohybe. Pretekári s Downovým syndrómom súťažia spolu v skupine, ktorú vedie ich učiteľ. Videla som pretekať aj súťažiacich so zrakovým či sluchovým postihnutím. Nordic walking je proste pre každého.



prácu, dve malé deti a šialene rýchly život som pred štyridsiatkou vyriešila najväčším strihnutím. Dala som výpoveď v práci, nechala v Bratislave dom, veľké auto a s deťmi v náručí som jedného pekného augustového dňa v roku 2013 odišla. Sťahovanie pre šport sa teda nakoniec konalo. Len Kanadu som vymenila za naše krásne Vysoké Tatry. Vtedy a tam sa začala písať história slovenského nordic walkingu (NW; severská chôdza – v staršej slovenskej literatúre nájdete práve tento názov, v súčasnosti sa už bežne používa pojem nordic walking).

Nordic walking mi umožnil nielen sa ďalej hýbať, ale aj poopraviť si telo. Koleno, čo mi chcel môj ortopéd už ikstýkrát operovať, sa zocelilo, trpnutie rúk, ktoré som si dlhodobo liečila u fyzioterapeutky, odišlo, vytečená platnička sa stabilizovala. Upravila sa mi tiež postava. Vďaka pomalšiemu životnému tempu, horám a pravidelnému pohybu sa mi zväčšila aj radosť zo života.

Nová aktivita ma tak pohltila, že som s kolegom Adrianom Kašperom založila Slovenskú asociáciu Nordic Walking. Nordic walking je moja životná láska a filozofia. Predstavuje zábavnú, finančne nenáročnú aktivitu vhodnú úplne pre každého. Navyše s bonusom, že ho môžete praktizovať kedykoľvek, kdekoľvek a s kýmkoľvek. Verím, že do nordic walkingu sa zamiluje každý, kto ho raz vyskúša.

650

Pri NW
zapájame
650 svalov tela.





// Chôdza pre
telo aj dušu



5

Ľudia, ktorí pozerajú 6 hodín denne televízor, žijú o 5 rokov kratšie.

Ľudia chodia odpradáva, je to náš najprirodzenejší pohyb. Žiaľ, v ostatnom období chodíme čoraz menej. A pritom je to najjednoduchšia a najprirodzenejšia forma aktivity, ako sa udržať fit.

Počet civilizačných ochorení sa zvyšuje a obezitou už trpia aj slovenské deti. Výskumy ukazujú, že tu máme epidémiu cukrovky druhého typu, ktorá vzniká najmä nesprávnym stravovaním, nadváhou a nedostatkom fyzickej aktivity. To isté platí pri kardiovaskulárnych či mnohých ďalších ochoreniach. A pritom mnohokrát stačí tak málo – hýbať sa.

Chôdzu odporúča aj Svetová zdravotnícka organizácia ako aktivitu číslo jeden na udržanie si kondície a zníženie telesnej hmotnosti. Japonské ministerstvo zdravotníctva, práce a sociálnych vecí odporúča chodiť 8 000 až 10 000 krokov denne, Britské národné fórum obezity odporúča 7 000 až 10 000 krokov, aby sme zostali mierne aktívni. V dnešných sedavých, automobilových časoch urobíme priemerne tretinu odporúčaných krokov. Desatisíc krokov je asi sedem kilometrov chôdze, na priemernej hodinovej walkovačke urobíme asi 8 000 krokov.

Pravidelná zdravá chôdza prináša mnohé zdravotné benefity vrátane kardiovaskulárnych, neurologických, psychických, pohybových či mnohých ďalších úžitkov.

PRI PRAVIDELNEJ RÝCHLEJ CHÔDZI MINIMÁLNE 30 MINÚT DENNE SA ZNIŽUJE:

- riziko kardiovaskulárnych ochorení,
- riziko mŕtvice,
- riziko obezity,
- riziko diabetu,
- tlak krvi,
- depresívna nálada,
- metabolické a tráviace problémy.



Rýchla chôdza významne zvyšuje prekrvenie mozgu. Stačí tridsaťpäť minút rýchlej chôdze denne a v našom tele sa naštartujú pozitívne procesy, ktoré vplyvajú na zdravie, ale aj psychickú pohodu. Takže stačí napríklad, ak auto zaparkujeme trochu ďalej od nášho cieľa či vystúpime z autobusu o tri zastávky skôr, alebo sa večer polhodinu prejdeme vo svižnom tempe. Podľa vedeckých poznatkov súvisí zdravie aj so schopnosťou urobiť niečo pre seba s chuťou. Zdravie sa neodohráva len vo fyzickej rovine, veľkú úlohu zohráva tiež psychika. Keď pociťujeme vnútornú spokojnosť, je nám dobre. Prechádzka na čerstvom vzduchu robí zázraky. Prečo si nezobrať paličky a nezapojiť pri tom celé telo?

Chodenie s paličkami

Nordic walking je ozdravno-pohybová aktivita vhodná pre každého, kto sa chce hýbať na čerstvom vzduchu počas celého roka. Ide o bezpečnú, jednoduchú, efektívnu a zábavnú cestu k zdokonaleniu kondície bez ohľadu na vek, pohlavie alebo telesnú zdatnosť. Súčasťou výstroja na chodenie sú špeciálne nordicwalkingové palice, ktoré sa odlišujú od palíc určených na trekking.

Správne praktizovať nordic walking sa vedia naučiť už päť-, šesťročné deti. Vhodný je aj pre ľudí vyššieho veku, so zdravotným obmedzením, pre tehotné ženy

58

Tridsať minút chôdze denne znižuje nárast obezity o 58 %.



či vrcholových športovcov. Nordic walking nezávisí od kondície ani zdravotného stavu. Túto aktivitu neovplyvňuje ani počasie – možno ho praktizovať v lete, v zime aj v daždi. A ak by vám prírodné podmienky prekážali a nechceli by ste vynechať pravidelný tréning, môžete sa s paličkami schovať do telocvične.

Pri nordic walkingu 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 v spomínanej telocvični. Preferuje sa však mäkkší povrch, chodenie je vtedy príjemnejšie pre telo aj dušu. Jediné nevhodné miesto predstavujú vysoké kopce, lebo na strmom kopci neviete dodržať správnu techniku. Tempo aj náročnosť lekcie si prispôbujete samy.



Vedeli ste, že deti, ktoré počúvajú učivo v triede, si zapamätajú menej než deti, čo chodia s paličkami vonku a učivo počúvajú cez slúchadlá? (Dr. Joanna Piotrowska, trénerka NW a BungyPump, Poľsko, 2016)

Kráčanie tiež pozitívne ovplyvňuje psychiku – uvoľňuje psychické napätie, napomáha lepšiemu zvládnutiu stresu a odpútava od starostí každodenného života. Správna nordicwalkingová technika a pravidelné chodenie prináša veľa zdravotných

benefitov. Zapája sa veľké množstvo svalov. 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 efektívnosť krvného obehu i pľúc. Pracujete aj s hornou polovicou tela, ktorú pri bežnej chôdzi či behu nezapájate tak intenzívne. Oveľa vyšší než pri bežnej chôdzi je tiež výdaj energie. Dôležité je, že túto aktivitu možno zvládnuť i v pokročilejšom veku či pri vyššej hmotnosti, keď sú iné pohybové aktivity obmedzené. Benefitom pravidelného nordic walkingu je tiež chudnutie. Správnou technikou si nemožno ublížiť, naopak, telu tým výrazne pomôžete.

Jedna mladá akčná dáma, absolventka nášho NW kurzu, ochorela na sklerózu multiplex. Doktor jej zakázal pohybové aktivity, lebo otrasy hlavy a tela v jej prípade nie sú vhodné. Keď sa doktora spýtala na rýchlu chôdzu, sám jej odporučil severskú chôdzu. Nordic walking jej doteraz pomáha držať sa vo forme a súťaží aj na NW pretekoch.



Chôdzu s paličkami využívajú aj vrcholoví športovci venujúci sa rôznym športom ako špeciálnu koordinačnú a kondičnú prípravu a tiež na odstránenie nerovnomerného zaťaženia svalov. Každý druh športu praktizovaný na vrcholovej úrovni zaťažuje telo jednostranne, s niektorými svalmi sa pracuje viac než s ostatnými. Nordic walking zapája svaly tela rovnomerne, a preto sa využíva aj ako systém kompenzačných cvičení či regenerácie športovcov.

Paličky nemusíte používať len pri chôdzi. Postupne sa vyvinuli mnohé cvičenia s paličkami zamerané na techniku, koordináciu, posilňovanie, prípadne na rôzne hry (Viac v kapitole Zábava s paličkami na s. 86 – 111).

NORDIC WALKING

- pre každého
- kedykoľvek
- kdekoľvek
- zdravotné benefity

ZHRNUTIE







2

// História nordic walkingu

Zakladatelia
NW Leena
Jääskeläinen
a Tuomo
Jantunen
v roku 2017
(vľavo).



Svetová
konferencia NW
v Barcelone
v roku 2015
(vpravo).



Počiatky a rozvoj chôdze s palicami sú spojené so severom, presnejšie s Fínskom. To je dôvod, prečo táto aktivita dostala pomenovanie nordic walking, severská chôdza.

Prvé fotografie chôdze s palicami sú z roku 1930, keď ju fínski bežeckí lyžiari praktizovali pri letnej športovej príprave. Na tréningoch ešte používali klasické bežkárске palice, ktoré boli dlhé a neprispôsobené chôdzi po teréne bez snehu.

Už v roku 1966 sa nordic walking vyučoval na fínskej základnej škole aj na hodine telesnej výchovy. Hodinu s názvom „chôdza s lyžiarskymi palicami“ viedla fínska učiteľka NW Leena Jääskeläinen. V rokoch 1968 až 1971 pôsobila Leena ako profesorka na University of Jyväskylä, kde tiež zaradila NW do výučby. V nasledujúcich rokoch (1973 – 1991) bola Leena hlavná inšpektorka na fínskom ministerstve školstva, propagovala využitie NW na hodinách telesnej výchovy a popularizovala ho v rozhovoroch pre viaceré fínske médiá. Leena, aktívna seniorka a aj v súčasnosti vášnivá walkerka, sa považuje za priekopníčku tohto športu.

Prvé verejné preteky NW kuriózne zorganizovali vo Fínsku v osemdesiatych rokoch 20. storočia. Riaditeľ fínskej asociácie rekreačného športu Tuomo Jantunen sa pre nedostatok snehu rozhodol zmeniť bežkárске preteky na nordicwalkingové. Súťažiaci z celého sveta sa na štart pretekov postavili bez bežiek, len s paličkami. Zistili, aké náročné je používať pri chôdzi paličky a koľko svalov tela sa pri tom pohybe



Vedeli ste, že pravidelnou chôdzou 30 minút denne si viete predĺžiť život o 6 rokov, znížiť riziko stareckej demencie, Alzheimerovej choroby, úmrtia či riziko diabetes? (Dr. Mike Evans, USA, 2012)

zapája. Do celého procesu boli zainteresovaní aj ich tréneri, fyzioterapeuti a maséri. V laboratóriách, športových inštitúciách aj zdravotných zariadeniach sa začali testovať účinky chôdze s paličkami na organizmus mladších i starších ľudí.

Nordic walking sa postupne šíril do celého sveta ako šport vhodný pre každého bez ohľadu na pohlavie, vek či tréňovanosť. Od roku 1997 sa dostali na trh aj prvé palice vhodné na NW.

Aki Karihtala, vtedajší marketingový riaditeľ športovej značky Exel, súčasný prezident Medzinárodnej federácie nordic walkingu, vytvoril akčný plán na propagáciu tejto ozdravno-športovej aktivity na celom svete. Podarilo sa tiež stabilizovať medzinárodný názov nordic walking a zorganizovať prvé inštruktorské kurzy.

Medzinárodná federácia nordic walkingu INWA vznikla v roku 2000 a v roku 2002 na americkom Cooprovom inštitúte (vedecko-výskumné centrum preventívnej medicíny a verejného zdravia) uskutočnili štúdiu o nordic walkingu. Ženy aj mužov monitorovali pri severskej aj pri bežnej chôdzi. Hodnotila sa spotreba kyslíka, srdcová frekvencia a energetický výdaj pri bežnej chôdzi a chôdzi s paličkami. Pri nordic walkingu sa v porovnaní s bežnou chôdzou potvrdila 20 % vyššia spotreba kyslíka aj výdaj energie.¹

Na spropagovanie NW organizuje INWA každý rok v inej krajine sveta medzinárodnú konferenciu nordic walkingu. Nezanedbateľnú oblasť rozvoja NW tvoria rôzne športové podujatia. Vo viacerých krajinách sa pravidelne konajú „Nordic Walking Tours“, čo sú verejné jednodňové podujatia tiež organizované na propagáciu NW. Taktiež sa každoročne usporadúvajú majstrovstvá sveta, Európy či majstrovstvá jednotlivých krajín.



4000

Najvyšší počet km nachodených za jeden rok jednou osobou v našej súťaži Ultrawalker je 4 000 km.

Úplne prvé ručne šité paličky na nordic walking z osemdesiatych rokov 20. storočia.



Nordic walking na Slovensku

Na prelome 20. a 21. storočia sa NW dostal aj na Slovensko v podobe praktizujúcich jednotlivcov a začali vznikať prvé skupiny zaoberajúce sa NW. Informácie získavali ľudia zo zahraničia.

V marci 2013 som spolu s Adrianom Kašperom založila Slovenskú asociáciu Nordic Walking ako združenie systematicky sa venujúce podpore a rozvoju NW na Slovensku. V máji 2013 vzniklo prvé NW centrum na Štrbskom Plese a v júni 2013 sme zorganizovali 1. Majstrovstvá Slovenska. Krátko nato sme začali spolupracovať so Slovenským olympijským výborom i viacerými športovými organizáciami aj prednášať na odborných kongresoch a seminároch na Slovensku. Postupne školíme ďalších inštruktorov a na Slovensku vznikajú nové nordicwalkingové kluby.

V októbri 2013 sme po prvýkrát v histórii reprezentovali Slovensko na celosvetovom kongrese Medzinárodnej federácie nordic walkingu v Gdansku a rozbehli sme medzinárodnú spoluprácu. Rovnako ešte v roku 2013 som získala najvyššie svetové vzdelanie v NW – národná trénerka – certifikované Medzinárodnou federáciou nordic walkingu INWA.

V júni 2014 sme zorganizovali 2. Majstrovstvá Slovenska v NW vo Vysokých Tatrách, otvorené aj pre zahraničných súťažiacich. Odvtedy sme majstrovstvá organizovali ďalšie dva roky. V júli 2014 sme získali akreditáciu od Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR ako jediné akreditované školiace stredisko NW na Slovensku.

Na lekciu NW mi prišiel seniorský manželský pár. Pán s francúzskymi barlami, že len manželka sa bude učiť NW, on sa bude pozerat'. Nakoniec som zapojila do aktivít aj jeho a po lekcii pán odchádzal s NW paličkami a francúzske barly mu niesla pani manželka.



V roku 2015 sme pridali aj organizáciu majstrovstiev Európy, ktoré sa konali vo Vysokých Tatrách. Od roku 2015 tiež organizujeme celoročnú súťaž Ultrawalker o najaktívnejšieho walkera/ku a národný grantový program ProUltrawalker. Venujeme sa organizácii NW workshopov, vzdelávaniu učiteľov a zameriavame sa i na kluby pacientov. V roku 2017 sme získali akreditáciu od Slovenskej komory fyzioterapeutov. Okrem základných, mini, sprievodcovských a inštruktorských kurzov sme vyvinuli aj špeciálny typ kurzu Fit NW. Inštruktor vám na základe vášho životného tempa, vašich parametrov a testu pripraví trojmesačný tréningový plán na mieru. Následne s vami tri mesiace komunikuje a tréningový plán aktualizuje podľa vašich výsledkov a potrieb. Ostatné roky sa záujem o NW vo svete niekoľkonásobne zvýšil a boom prichádza aj na Slovensko.

HISTÓRIA

- 1930 – NW ako letná príprava fínskych bežeckých lyžiarov
- 1960 až 1991 – propagácia NW vo Fínsku, Leena Jääskeläinen a Tuomo Jantunen
- 1986 – prvé kuriózne NW preteky
- 1997 – prvé priemyselne vyrábané NW palice
- 2000 – vznik Medzinárodnej federácie nordic walkingu INWA (International Nordic Walking Federation – INWA)
- 2013 – vznik Slovenskej Asociácie Nordic Walking (Slovak Nordic Walking Association, SNWA)
- 2014 – vznik Medzinárodnej rady nordic walkingu (International Council of Nordic Walking, ICNW)

ZHRNUTIE

