

NORDIC WALKING

Chůze s holemi je velmi dobrá forma kondiční chůze především pro jedince staršího věku. S efektem využíváme pohyb paží pro zvýšení energetického výdeje a pro zapojení větší skupiny svalů. Díky pohybům paží pak udržujeme pohyblivost ramenního kloubu. Při chůzi s holemi máme vyšší stabilitu chůze a nižší zatížení nosných kloubů především při chůzi z kopce. Před zahájením tréninku s holemi je nutné se rozehrát a rozcvičit cca 10-15 minut při lehké zátěži. Ideální je individuální nastavení intenzity zátěže pro trénink dle tepové frekvence optimálně ze zátěžového testu v laboratoři. Při chůzi se také věnujeme dýchání. Aktivujeme bránici a prohloubíme klidný dech. Nadechujeme se nosem a vydechujeme ústy. Jako rozvíjející cvičení doporučujeme chůzi při dechové pauze. Nejdříve cca 10 kroků. Postupně můžeme přidávat, ale vždy do obtíží. Toto neaplikujeme u pacientů s onemocněním srdce a s plicním onemocněním. Prvé efekty uvidíme po měsíci tréninku.