

Slovenský koutek: Rozhýbte sa!



Najprirodzenejším a navyše veľmi **príjemným spôsobom ako si zlepšiť kondíciu, zbaviť sa negatívnych pocitov a vylepšiť si vzhľad je chôdza**. Hoci pri nej rapídne neschudnete, pravidelné rezké prechádzky sa priaznivo podpisujú pod vaše zdravie.

Chcete vedieť ako?

Ľudia, ktorí sa pravidelne venujú chôdzi, majú **nižšiu náchylnosť k úrazom - majú pevnejšie kosti a lepšiu koordináciu**. Chôdza **zlepšuje ohybnosť a pružnosť tela**. **Zvyšuje hustotu kostného tkaniva**, vďaka čomu je vhodná ako **prevencia pred vznikom osteoporózy**. Podporuje metabolizmus. Tým, že telo spaľuje tuky namiesto cukrov pomáha chudnúť bez obmedzenia príjmu energie. Počas chôdze sa produkujú **hormóny ovplyvňujúce pocit dobrej nálady - sérotonín, dopamín, adrenalín**. Na to, aby ste sa pozitívne naladili a uvoľnili od stresu, stačí 10 minút chôdze. **Zlepšuje činnosť mozgu**- okysličuje a prekrvuje ho, čo zlepšuje mentálnu čulosť a činnosť pamäte. Preventívne pôsobí aj proti vzniku srdcovocievnych ochorení, pretože **znižuje krvný tlak a znižuje hladinu cholesterolu**. Chôdza **okysličuje pokožku**, ktorá zostáva dlho svieža a je menej náchylná na tvorbu vrások. Ak začnete pravidelne chodiť, už po týždni sa začnete cítiť lepšie. Po 4 týždňoch pocítite prívál energie a budete odolnejší voči stresu.

Ak pre svoj dobrý pocit potrebujete, aby ručička na váhe ukazovala stále menej, mali by ste pestovať rýchlu chôdzu, pri ktorej prejdete 1, 5 km za 10 - 14 minút. Snažte sa chodiť tak rýchlo, ako vládnete, ale nie silou mocou. **Chôdza by mala byť taká rýchla, aby ste počas nej zvládli rozprávať**. Pri rýchlosti chôdze 7 km/h sa zrýchľuje spaľovanie kalórií, no až po prvých 20 minútach chôdze prichádzajú na rad tukové zásoby.

Dovtedy telo čerpá energiu z cukrov.

Nordická chôdza (Nordic Walking)

Tento druh nenáročného športu vychádza z chôdze, ale jeho účinnosť je **podporená špeciálne vyvinutými palicami**. Pri ich použití **človek spaľuje až o 40 % viac kalórií** do pohybu sa zapája 90 % všetkých svalov. Veľmi priaznivo ovplyvňuje kardiovaskulárny systém, dýchanie a tým pádom aj chronickú bronchitídu a astmu.

Tento druh pohybu dostal názov podľa toho, že práve v severských krajinách ho začali praktizovať bežkári, aby sa priebežne udržiavali v kondícii. Výhodou tohto druhu chôdze je, že ju **môžeme praktizovať v každom počasí a takmer všade**, kde bežnú chôdzu - v lese, parku, na horských chodníkoch, ale aj na ulici. Polhodinka chôdze s palicami vynahradí 50 minút bežnej chôdze bez palíc.

Ako pôsobí?

Vďaka paliciam sa **o 30 % znižuje záťaž kĺbov**. Spevňujú sa bederné, chrbtové a krčné svaly, podporuje sa správne držanie tela. Väčšie nasadenie hornej časti tela než pri bežnej chôdzi zvyšuje tepovú frekvenciu, znižuje cholesterol a zlepšuje srdcovú činnosť. Hlboké dýchanie okysličuje organizmus, svaly pracujú výkonnejšie. Nech už vyskúšate akýkoľvek druh chôdze, **vždy sa pred tým rozcvičte**. Pri chôdzi **udržiavajte rovnakú rýchlosť**, tak aby ste dokázali rozprávať. Našlapujte na pätu. Rovnako ako po každom cvičení aj po skončení chôdze **je potrebné uvoľniť si svalstvo krátkym strečingom**.

Tento článok vznikl ve spolupráci s časopisem

