

Pochod pro zdraví učí, jak zacházet s hůlkami



INSTRUKTÁŽ. Před pochodem se účastníci dozvěděli, jak se správně mají s hůlkami pohybovat. Foto: Deník/Zuzana Kyselová

ZUZANA KYSELOVÁ

Benešov nad Černou – O čem je Nordic walking, jak se správně pohybovat a jaké hůlky k němu patří, se dozvěděli účastníci 3. přátelského pochodu Nordic Walking branou Novohradských hor v Benešově nad Černou.

Nordic walking, nebo-li severská chůze, je dynamická chůze se speciálními sportovními holemi. Jedná se o jeden z nejdřívejších sportů, kdy chodec zapojuje svaly celého těla.

A pochod v Benešově, který se konal v sobotu, je v podstatě školou této aktivity. Přátelský pochod Nordic Walking, jenž pořádá Novohradská renesance spolu s Komunitní školou Benešov nad Černou, je zaměřený na zdraví a zdravý životní styl. Pochod tedy vždy provází kvíz, tentokrát zaměřený na poskytování první pomoci, občerstvení v podobě zdravých pomazánek a také měření některých zdravotních ukazatelů.

„Naším cílem je zvýšit zdravotní gramotnost lidí,“ uvedla Michaela Šuplerová z Novohradské renesance.

Účastníci pochodu příjemně překvapili. Navzdory deštivému počasí, se jich na pochod vydalo více než padesát. Tomu předcházela nezbytná instruktáž, ale to už všichni svírali vypůjčené hole.

„Hole na Nordic walking musí být relativně nízké,“ vysvětlovala lektorka Jaruška Morávková. „Trekové hole využíváme, když neseme těžký batoh, nebo potřebujeme odlehčit končetinám či kloubům při chůzi kvůli zdravotním problémům a potřebujeme tělo zafixovat.“

Při rychlé chůzi, kdy chceme rozpohybovat tělo, shodit nějaké to kilo a zvýšit si kondici, je to jinak. „K tomu potřebují krátké hole, čili hole na kondiční chůzi,“ pokračovala lektorka. „A to jsou právě hole na Nordic walking. Je důležité, aby délka hole byla taková, že loket bude zhruba v pravém úhlu. Hůl je při chůzi vždy za námi. Pohyb ruky vychází z ramenou. Hůlka jde maximálně na úroveň paty přední nohy. Hůl nikdy nesmí jít před tělo. Zadní hůl je v zapázení. Tím pádem dochází k rotaci trupu, kdy si tělo protahujeme, uvolňujeme bedra, vytahujeme se z pasu, a dáváme tak možnost obrátit, aby se krásně rovnaly. A meziobratlové ploténky se nám zase krásně stáhnou tam, kde mají být.“

„Hole nesvíráme, čím víc svíráme hůl, tím víc mě bude bolet krční páteř,“ upozornila Jaruška Morávková.

„Takže se opírám o očko rukavičky a dlaní si pouze určuji šikmost hole, ale nedržím ji. O očko se pouze opíráme a hůl ze zadu jako by přisouváme. Odraz je vzadu.“

Nordic walking je vhodný pro zájemce všeho věku. Na pochodu nechyběla například ani téměř osmdesátiletá Marcela Petráková z Českých Budějovic. „Jsem tady prvně, čirou náhodou, protože jsem uviděla leták. Mám o to zájem, protože mi každý říká něco jiného, jak se chodí s hůlkami. Tak ať už mi to řeknou fachmani. Moc ale nechodím, co mám špatnou páteř, jezdím raději pořád na kole.“

„Sportu zdar, holím zvlášť, a jdeme na to,“ zavelela po rozzcvičce Jaruška Morávková a průvod hůlkařů se vydal na pochod.

INZERCE

A proč ne třeba lidovce?



Až polovina lidí pořád neví, koho volit. Ti, kteří volí KDU-ČSL, vědí proč a přijdou nás volit znovu. Ale co někdo, kdo nás nikdy nevolil, jenomže teď jaksi neví koho? Proč by to letos nemohl zkusit s námi?

Volební programy se podobají. Naše priority - podpora pracujících rodičů, kvalitnější školství, vyšší mzdy díky inovacím, péče o ty, kteří se sami postarat nemohou, dostupné zdravotnictví pro všechny, zdravé potraviny - dnes nabízejí i další strany. Ale jsou tu jiné rozdíly.

Za prvé, my své sliby plníme. S pouhými 14 poslanci jsme dokázali prosadit přes 80% volebních slibů z roku 2013. Kdo volí KDU-ČSL, ví proč a co mu to přinese.

Za druhé, jako středová strana máme velký koaliční potenciál a bráníme extrémům zprava i zleva. To jsme dokázali i v této vládě, v níž jsme tlumili spory a byli hlasem rozumu, dohody a stability.

Za třetí, naši lidé nemají kostlivce ve skříni. Ani z 90. let, ani z Nečasovy vlády, ani z Agrofertu. Sám jsem vstoupil do vysoké politiky až v roce 2011. Pro ty, kteří se zklamali v těch, co jsou u moci dvacet let a zklamali je i ti, co slibovali změnu, můžeme být poctivou alternativou.

Netvrdím, že jsme dokonalí. Ale představujeme sázku na jistotu, zodpovědnost a poctivost. Proč tedy nezkusit právě nás?

Pavel Bělobrádek
předseda KDU-ČSL