

4. DESATERO PRO NORDIC WALKING

(autor: Jiří Strejček)

1. Předtím, než po dlouhé přestávce zase začnete s tělesnou a sportovní aktivitou, měli byste se bezpodmínečně nechat prohlédnout lékařem.
2. U pohybové aktivity bez nadšení nikdo dlouho nevydrží a nepomáhá to ani psychice. Vyhledávejte proto podvědomě úspěch i ve vašem sportování, určete si krátkodobé i dlouhodobé cíle. Krátkodobé cíle ovlivní vaši náladu ihned, dlouhodobé vyžadují sice trpělivost, ale odmění vás dlouhotrvajícím dobrým pocitem.
3. Nordic Walking je druhem sportu, který vyžaduje velice málo vybavení. Přesto jsou výstroj a výzbroj velmi důležité. Nechte si poradit u jiných: turistů, běžců, lyžařů, a pro nákup si naplánujte dostatek času pro kompletní poradenství.
4. Rozhodli jste se pro Nordic Walking? Hledejte podporu ve sportovních a turistických klubech a křcích. V odpovídající výkonnostní a věkové skupině se společně překonávají počáteční těžkosti daleko lépe.
5. Začínajte s trpělivostí a rozumem. Na začátek raději trochu méně, neriskujte přetížení. Získáte tak v první počáteční fázi zážitky, které vám pomohou jít dál důsledně a úspěšně vaší novou cestou. I když si srdce a krevní oběh navykly na námahu, nepřetěžujte se! I vaše klouby, šlachy a vazy potřebují určitou dobu se na námahu zpevnit.
6. Chcete-li zažít hmatatelný úspěch, je nutný průběžný minimální trénink. Příliš krátké ani ojedinelé tréninkové jednotky nepřinesou žádný účinek. Měli byste absolvovat třikrát až čtyřikrát týdně nejméně 30 minut, aby si tělo zvyklo na nový druh námahy. Ten, kdo již dříve sportoval, může trénovat častěji a déle. Nechte si poradit.
7. Úspěch vytrvalostního tréninku závisí na správném zatížení. Námaha nemá být ani příliš nízká, i příliš vysoká. Příliš nízká námaha nepřináší požadovaný účinek a nedochází ke zlepšení fyzické kondice, příliš vysoká námaha organismus přetěžuje, obzvláště u začátečníků.
8. Jestliže jsou kroky při Nordic Walking stále obtížnější, nemusí to vždy záležet na nedostatku kondice. Někdy jste také příliš pozdě nebo málo pili. Sportovec se vystavuje zatížení, potí se a musí proto dostatečně pít. Je proto důležité dostatečně se napít již před sportovní námahou a v přestávkách se starat o další přísun tekutin s vhodným obsahem minerálů a sacharidů.
9. K Nordic Walking patří samozřejmě i strečink. Optimální by bylo před tréninkem, ale i po něm, důležité svaly protáhnout. Protahování uvolňuje svaly a chrání před únavou a zraněním. A další výhoda: protahovacími cvičeními poznáte ještě lépe svoje tělo!
10. I když si budete myslet, že Nordic Walking je pro vás ten nejideálnější druh sportu, vyzkoušejte si i jiná sportovní odvětví. Jiné druhy sportu zlepšují dlouhodobě vaši snu, vytrvalost a koordinaci.