

Tisková zpráva

Přebytečných kilogramů vás může zbavit například nordic walking

Spojení úpravy jídelníčku s pravidelnou pohybovou aktivitou je nejúčinnější možností, jak snížit tělesnou hmotnost. MUDr. Martin Rydlo, Ph.D., atestovaný tělovýchovný lékař a garant Centra zátěžové sportovní medicíny Interní kliniky Fakultní nemocnice Ostrava, však připouští, že představa pravidelného pohybu mnohé lidi odrazuje od hubnutí více, než samotná vidina úpravy příjmu potravy. Přitom se není čeho obávat!

„Samozřejmě, že například ženě, která nikdy nejezdila na kole, nedoručíme několikakilometrové cyklistické výlety, ale že se pro ni budeme snažit vybrat optimální řešení. Tím je například nordic walking, neboli severská chůze. Tento způsob pohybu si zachovává výhody klasické chůze a přitom zvyšuje celkový energetický výdej, což znamená, že zvyšuje množství rozpuštěných tuků,“ vysvětluje MUDr. Rydlo. Základní technika severské chůze, při které se používají speciální hole, není nikterak obtížná, ale pro maximální zdravotní efekt je nezbytné, aby byla provedena základní instruktáž kvalifikovaným specialistou. „V tomto směru spolupracujeme se střediskem Birki Nordic Walking Centrum Ostravice, jehož zkušenosti instruktoři klientům poskytnou odborný základní zácvik severské chůze. Ten je opravdu nezbytný, protože při nesprávné technice může dojít k poškození pohybového aparátu zejména u jedinců trpících obezitou. Výhodou nordic walkingu je fakt, že je možné jej provozovat po celý rok, kdekoli a ve všech věkových a výkonnostních kategoriích.“

Nordic walking je vhodný například pro obézní pacientky, které nikdy nesportovaly a navíc mají zábrany cvičit ve veřejných prostorech. „Při nordic walking jde opravdu jen o chůzi, i když specifickou. Kromě toho se ženy nemusejí obávat, že na sebe budou upoutávat pro ně nežádoucí pozornost okolí. Severská chůze je totiž sport již vcelku rozšířený, takže chodci s hůlkami v rukou rozhodně nejsou nápadní,“ pokračuje MUDr. Rydlo. „A když žena zjistí, že se jí díky severské chůzi zlepšuje fyzická kondice, že ubrala dvě tři kila, získává sebevědomí a je ochotna pokračovat dál a klást si i náročnější sportovní cíle. Ujde více kilometrů, volí k chůzi náročnější terén... Pacientce pak například doporučíme, aby zvýšila intenzitu pohybu horních končetin, čímž opět zvýší kalorickou spotřebu a energetický výdej, takže úbytek kilogramů pokračuje a fyzická kondice se zlepšuje. Úbytek kilogramů je tak spojen i s celkovým zlepšováním zdravotního stavu pacientky.“

Fakultní nemocnice Ostrava

Ing. Tomáš Oborný, tiskový mluvčí
17. listopadu 1790 / 708 52 Ostrava – Poruba
Telefon: +420 597 372 556 / Fax: +420 596 917 340
E-mail: tomas.oborny@fnspo.cz / www.fnspo.cz