

XXXV. Výročná konferencia SSVPL

NORDIC WALKING – severská chôdza

LET'S WALK FOR HEALTH ♥

Silvia Vojtičková

kvalifikovaná inštruktorka Nordic Walking

18.10.2014

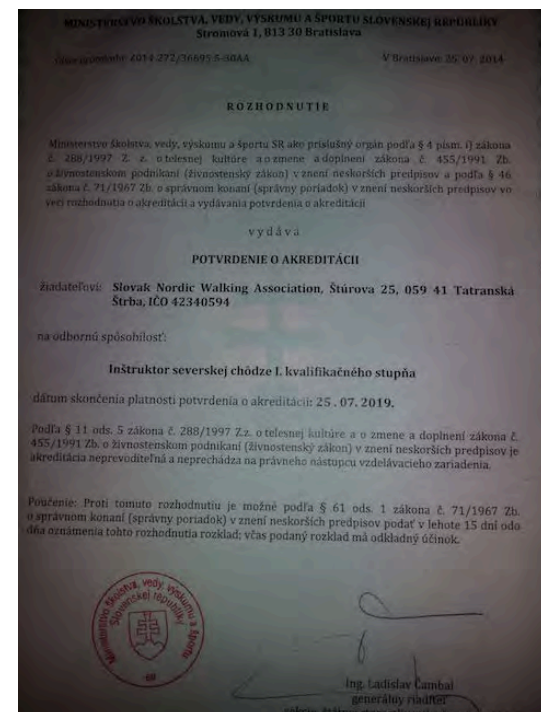
NORDIC WALKING – severská chôdza SANW



Slovenská asociácia Nordic Walking

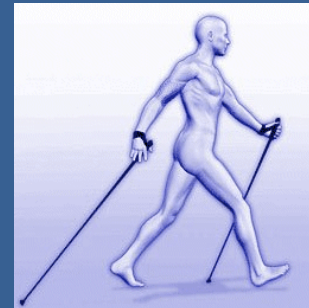
- Lucia Okoličányová: prezidentka a zakladateľka
- akreditované školiace stredisko NW v SR
- zastrešuje a otvára NW centrá v regiónoch SR
- organizuje kurzy (základné, mini, inštruktorské, špecializované)
- spolupracuje s INWA® a Slovenským olympijským výborom
- spoluorganizuje Majstrovstvá SR a ČR v Nordic Walking
- podieľa sa na propagácii NW v SR a zahraničí

INWA® - medzinárodná federácia Nordic Walking (2000)



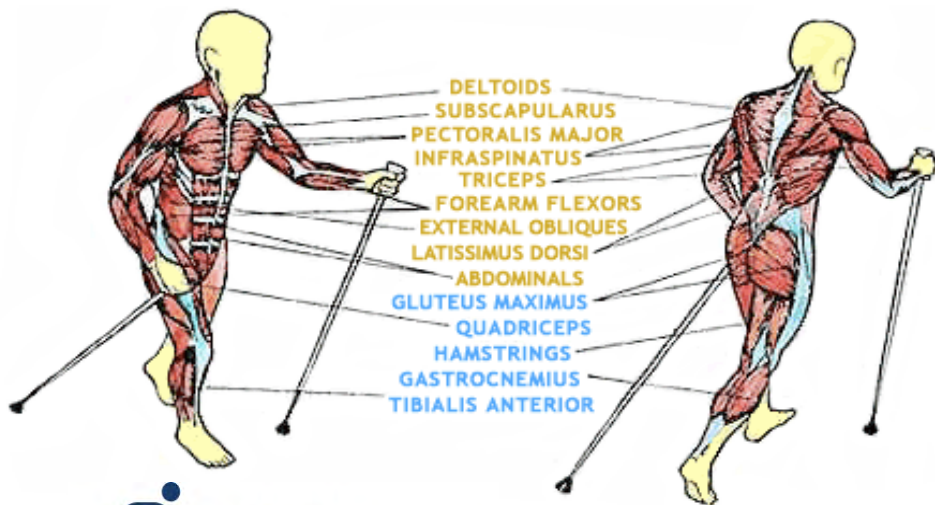
NORDIC WALKING – severská chôdza

Čo je to Nordic Walking?



Nordic Walking

- Nordic Walking nie je trekking
- chôdza so správnou technikou pomocou špeciálnych palíc (nie trekových) v tepovej frekvencii 110-130
- bezpečná, jednoduchá, efektívna a zábavná ozdravno-športová aktivita
- zapája sa až 90 % svalov tela (vyše 650)
- šport nenákladný na investíciu a organizáciu



Nordic Walking palice



NORDIC WALKING – severská chôdza

Pre koho je Nordic Walking?



WELLNESS, FITNESS, ŠPORT

- Všetky vekové kategórie (deti – seniari)
- Nešportovci
- Športovci (kondičné prípravy)
- Osoby so zdravotným obmedzením
 - pooperačné stavy a rehabilitácie
- Pre každého, kto sa chce hýbať na čerstvom vzduchu



NORDIC WALKING – severská chôdza

Kedy, kde a s kým?



Terén a tréning

- Počas celého roka
 - Plážový NW, zimný NW
- V prírode v rovinnom teréne (park, sad, les)
 - Nordic Blading
- Ideálny tréning 2 – 3 krát do týždňa min. 35 minút
- S inštruktorkou / inštruktorom min. 6 – 7 lekcí
 - Základy správnej techniky
 - Odbúranie zlozvykov
 - Koordinačné, posilňovacie a zábavné cvičenia
- Postupne, pravidelne a s radosťou



NORDIC WALKING – severská chôdza

Zdravotné benefity



Účínok na telo

➤ Kardiovaskulárny systém

- Zvyšuje výkonnosť srdca a krvného obehu
- Optimalizuje krvný tlak a zvyšuje elasticitu ciev

➤ Pohybový aparát

- Posilňuje kosti a kĺby, svaly, šľachy a väzy
- Znižuje riziko osteoporózy a artrózy

➤ Metabolizmus

- Zvyšuje spaľovanie tukov (cholesterol, cukrovka)
- Optimalizuje telesnú hmotnosť a mení vzhľad tela
- Zvyšuje počet mitochondrií vo svaloch

➤ Imunitný systém

- Predchádza nachladeniu , lieči alergie a astmu
- Zlepšuje kvalitu spánku a dýchania

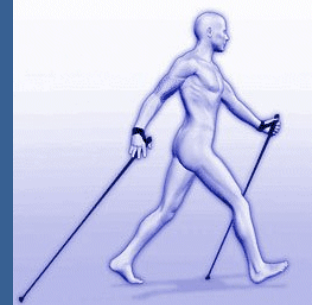
➤ Neurologické choroby

- Parkinson, Alzheimer, Skleróza multiplex



NORDIC WALKING – severská chôdza

Zdravotné benefity



Účinok na psychiku

➤ Koncentrácia a koordinácia

- Viac kyslíka pre mozog = jasnejšie myslenie

➤ Liečba depresie

- Zážitok z prírody, atmosféra skupiny, upokojujúci rytmický pohyb

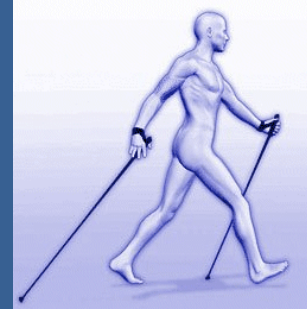
➤ Odstaňovanie porúch učenia

➤ Celková spokojnosť a pohoda



NORDIC WALKING – severská chôdza

Kontakt



Ďakujeme za pozornosť.

Silvia Vojtičková & Lucia Okoličányová

Slovenská asociácia Nordic Walking

tel.: 0905 601 914, 0915 669 740

info@nordicwalkingtaty.sk

www.nordicwalkingtaty.sk

www.nordicwalkingbratislava.sk

<https://www.facebook.com/Tatry4U>



SLOVAK
NORDIC WALKING
ASSOCIATION