Nordic walking proti osteoartróze

Nordic walkingem lze účinně bojovat proti problémům s pohybovým aparátem.

Stále více specialistů doporučuje aktivní pohyb před fyzickým klidem. Na základě výzkumů bylo zjištěno, že pacienti, kteří se pravidelně věnovali pohybu, měli celkově kvalitnější život a potřebovali méně často navštívit lékaře.

Existuje spousta sportovních aktivit (*chůze, jízda na kole*...), které pomáhají s problémy jako jé **artróza, osteoartróza**... Mezi stále populárnější patří i **nordic walking**.

Nordic walking (*lidově zvaný severská chůze*) pochází z Finska. Díky jeho minimální náročnosti na výkon a věk se stává stále více oblíbenější. Aby jste mohli začít potřebujete pouze **speciální hole** (c*ena cca 450 Kč)*, kterými si pomáháte při chůzi (*viz. obrázek*). **Při chůzi namáháte svaly celého těla**. (*musíte dodržovat správné držení těla*).

Další jeho výhodou jsou **minimální nároky na období a prostředí**. Provozovat jej můžete jak v létě, tak i v zimě. Vyjít si můžete vlastním tempem, a kam chcete.

Nezapomeňte si pořídit také **kvalitní sportovní obuv**, která bude tlumit případné rázy a teplé oblečení.

Upozornění:

Žádnou pohybovou aktivitu byste neměli provozovat v případě akutního zánětu či bolestech. Doporučuji si vybírat rovný terén, který tolik nezatěžuje kolenní klouby.

Jak vybrat správné nordic walkingové hůlky?

Výšku holí určité dle níže uvedené tabulky.

Výška postavy (cm)	Výška hole (cm)
140	95
145	100
150	100
155	105
160	110
165	110
170	115
175	120
180	125

185	130
190	135
195	135

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 10.12.2012.
URL článku: *http://okloubech.cz/uvod/nordic-walking-proti-osteoartroze*.