

Obsah

/ Úvod	11
1. Komu je vlastně určena tato publikace?	11
2. Naše kniha je určena i pro významné osobnosti	11
/ Otázky k pohybovým aktivitám	13
3. Myslíte, že začít provozovat pravidelnou pohybovou aktivitu je časově náročné a pro začátečníka navíc nereálné?	13
4. Proč se mám vlastně pohybovat? Není v mém věku zbytečné nějaké cvičení?	13
5. Jak mohu zařadit pohyb do svého každodenního života, když trávím celé dny v práci?	14
6. Já mám pohybu dost, téměř denně pracuji na zahrádce.	15
7. Jaký druh pohybové aktivity si mám vybrat?	15
8. Lidé jsou stvořeni k chůzi... Je to vůbec pravda?	16
9. Jak vidí obyčejnou chůzi vrcholový sportovec Michal Broš (profesionální hokejista)?	17
10. Proč je chůze tak důležitá?	18
11. Chůze je vlastně velmi ekonomická...	18
12. Může se o chůzi hovořit jako o sportu?	18
13. A co psychická pohoda, zlepší se chůzí?	19
14. Jak popisuje psychickou pohodu při chůzi Zdeněk Svěrák?	19
15. Existuje nějaká vědní disciplína, která se chůzí zabývá?	19
16. Které faktory ovlivňují energetické nároky chůze?	20
17. Je důležité v jakém terénu chodím? Jaký terén pro chůzi je pro mě nejvhodnější?	20
18. Zdravotní rizika chůze	21
19. Co si mám představit pod pojmem optimální pohybová aktivita?	22

20.	Co je to vlastně prevence onemocnění a proč je pohybová aktivita tak významná?	22
21.	Jak pohybová aktivita působí na mé srdce a plíce?	23
22.	A co krevní tlak, lékař mi na snížení krevního tlaku doporučil pohyb...	23
23.	Jaké jsou tedy komplexní pozitivní vlivy pohybové aktivity?	23
24.	Jak používá chůzi proti stresu paní Dagmar Havlová?	24
25.	Profesor Černý, známý kardiochirurg, relaxuje také chůzí...	25
26.	Opravdu je chůze prevencí osteoporózy?	25
27.	A co prevence rakoviny?	26
28.	Co vidí pozitivního na pohybu senátor profesor Hálek?	26
29.	Jak intenzivně mám cvičit?	27
30.	Co je to tepová frekvence?	28
31.	Jak si tedy konkrétně vypočítám správnou tepovou frekvenci při cvičení?	28
32.	Existuje ještě jiná možnost stanovení správné tepové frekvence při cvičení?	30
33.	Jak pravidelně a jak dlouho mám cvičit?	30
34.	Je nějaká příprava před cvičením?	31
35.	Doporučujete potravní doplňky při tréninku?	31
36.	Které potravní doplňky jsou vhodné pro kardiaky?	32
37.	A co po cvičení. Co mám správně udělat?	32
38.	Kolik kroků mám ujit denně pro zdraví?	32
39.	Co je to bazální metabolismus?	33
40.	Můžu svůj bazální metabolismus nějak ovlivnit?	33
41.	Proč je bazální metabolismus tak důležitý?	34
42.	Jak se stanovuje energetická náročnost jednotlivých pohybových aktivit, například chůze?	34
43.	Existují nějaké tabulky pro stanovení energetické náročnosti zátěže?	35
44.	Kolik musím vydat energie, abych ztratil/a 1 kg tukové tkáně?	36
45.	Co je to aerobní pohybová aktivita?	36
46.	Nemám žádný vztah ke sportování, ve volném čase nejraději rybařím a hraji kulečnick. Jakou energii u těchto aktivit vydávám? Je to dostačující?	37
47.	Jak tedy rozumně snížit svou hmotnost? Nejist a pohybovat se?	38

48.	Existují nějaké přístroje pro zvýšení bezpečnosti pohybové aktivity?	39
49.	Jak si vybrat správný přístroj?	39
50.	Jak mám sporttester správně používat?	39
51.	Nemám žádný přístroj, jak jinak mohu kontrolovat rychlost chůze? Nejdou příliš pomalu nebo příliš rychle?	40
52.	Můžu si kroky nějak měřit?	41
53.	Který přístroj mi doporučujete?	41
54.	Mám si měřit po sportovní aktivitě i krevní tlak?	41
55.	Jaké základní vybavení potřebuji pro chůzi?	42
56.	A co boty – má cenu zde šetřit?	42
57.	Co říkáte na speciální prádlo, které odvádí pot?	42
58.	Kam mám jít pochodovat? Nejlepší by byl asi les nebo příroda... .	43
59.	Chodecká stezka, to doma nemáme... Můžete to nějak přiblížit? .	43
60.	Jak si vyberu ty své údaje?	44
61.	Na cedulích máte uvedený i chodecký test. Co je to? Mám to taky zkusit?	45
62.	A co mám pak dělat konkrétně?	45
63.	Jak naměřené hodnoty chodeckého testu dosadím do vzorců? Jak vypočítám index zdatnosti?	46
64.	A co další tabulky – co mi přinese program zvyšování zdatnosti? . .	47
65.	Je mi 82 let, jsem aktivní, bez pohybového a jiného omezení. Mohu používat také tyto tabulky?	47
66.	Mohu absolvovat tento chodecký test i v případě, že mám nadváhu, respektive i když jsem obézní?	47
67.	Může mě při testování doprovázet a zároveň se sama testovat i moje šestnáctiletá dcera?	47
68.	Viděla jsem v Rakousku chodit lidi s holemi, i když nebyl sníh... Co je to za blázný?	48
69.	Co si myslí o chůzi – a nejen nordické – profesor Jařab, bývalý rektor Univerzity Palackého v Olomouci?	49
70.	Proč je tedy severská chůze lepší než obyčejná bez holí?	50
71.	Je vhodná pro všechny?	50
72.	Jaké základní vybavení potřebujeme?	50
73.	Jak stanovíme správnou délku holí?	51
74.	Jsou lepší klasické hole nebo teleskopické?	53

75.	K čemu slouží speciální poutko?	53
76.	Konec hole je jiný než u hole na běžky, proč?	54
77.	Mám mít speciální boty? A co oblečení? Pro severskou chůzi je nějaké speciální?	55
78.	Jaká je správná technika chůze?	55
79.	A co pohyb do kopce?	56
80.	A co pohyb z kopce?	57
81.	Je před chůzí vhodný strečink?	57
82.	Může být tato chůze nebezpečná?	57
83.	Můžu provozovat tento sport i v zimě?	57
84.	Slyšel jsem, že je i trenážér na severskou chůzi...	58
85.	Trenažér lze zakoupit i pro domácí používání. Před rokem jsem prodělal infarkt myokardu, mohu chodit jako zdraví lidé?	58
86.	Lčím se, protože jsem měl srdeční selhání, nemůže mi pohyb uškodit?	59
87.	Mám srdeční vadu, nemám nějaké omezení?	59
88.	Mám kardiostimulátor, můžu také chodit?	60
89.	A co cukrovka, není pohyb v tomto případě nebezpečný?	60
90.	A co astma – doporučujete mi chůzi?	60
91.	Mám artrózu v kyčelních kloubech a v kolenech, mám tedy přestat chodit?	61
92.	Mám silné bolesti v oblasti bederní páteře, můžu chodit pro zdraví?	61
93.	Dobře, jsem babička, mám tři vnoučata, v rozmezí 3–9 let. Děti nerady chodí jen tak na procházku, a na turistickou túru se mnou už teprve ne. Jak na ně?	62
94.	Máte nějaké figle na mou lenost?	62
95.	Pořád jen pohybuj se, nejez... Nemáte něco příjemného, co mi můžete doporučit?	62
96.	No to jste mě potěšili, teď si už lépe představím, že si půjdu na skleničku vína přes park. Opravdu působí alkohol příznivě na mé cévy?	63
97.	Kdo mi nejlépe poradí, když chci začít s pohybovou aktivitou?	64
98.	Můžete mi doporučit nějaké internetové stránky?	64
99.	Co je chůze pro autorky?	65

100. Existují v naší republice nějaké kluby, kde se něco dovím o severské chůzi?	67
101. A co říci závěrem??	68
/ Literatura	69
/ Příloha 1	73
/ Příloha 2	77
/ Zkratky	79