

Senioři se učili správnou techniku nordic walkingu

9.7.2026 - Jitka Čmoková | Krajský úřad Karlovarského kraje

Karlovarský kraj pořádal ve spolupráci se Senior Pasy dva kurzy pro seniory zaměřené na správné techniky Nordic Walking. Jedná se o chůzi se sportovními hůlkami, která se rozšířila po celém světě z Finska. Jedním z hlavních přínosů této aktivity je zapojení i horní poloviny těla do chůze. Aktivita je vhodná nejen pro seniory, ale pro všechny osoby, které se chtějí hýbat a užít si radost z pohybu.

Nezáleží při ní na věku ani na výkonosti. Chůze je totiž obecně považovaná za nejzdravější a nejpřirozenější druh pohybu. Řada výzkumů potvrzuje, že pravidelná chůze je spojována s delším obdobím aktivního života, lepší tělesnou kondicí i psychickou pohodou. Udržuje totiž tělo v přirozeném rytmu a napomáhá rovnováze základních fyziologických funkcí

Senioři během kurzů získali od certifikovaných instruktorů Soni a Pavla Svobodových kompletní informace o této pohybové aktivitě, naučili se správnou techniku chůze, nastavení holí a získali i praktické tipy, jak se správně rozcvičit a jak chodit po různém terénu. Společně pak zdolali několik kilometrů. První trase vedla z Lokte přes lávku přes Ohři, Goethovu vyhlídku, přístřešek u Robiče až na Robičskou věž. Druhá trase vedla z Mariánských Lázní z rozhledny Panorma, přes Rudolfův, Ferdinandův a Alexandřin pramen až k Sousosí monarchů. Senioři odcházeli nadšení a připraveni na samostatnou praxi Nordic Walking. Kurz jim pomohl osvojit si nejen správnou techniku chůze s holemi, ale i vybudovat komunitu, se kterou budou v pohybu pokračovat a užívat si přírody.

Karlovarský kraj dlouhodobě podporuje aktivity vedoucí ke zdravému životnímu stylu a prevenci onemocnění. Pravidelný pohyb, zejména v přírodě, má prokazatelně pozitivní vliv nejen na fyzickou kondici, ale také na psychické zdraví. V době, kdy stále více lidí čelí stresu, úzkostem či dalším psychickým obtížím, představují pohybové aktivity dostupnou a účinnou formu prevence i podpory duševní pohody. Investice do podpory aktivního životního stylu tak přispívají ke zlepšování kvality života obyvatel a současně pomáhají snižovat výskyt civilizačních onemocnění, čímž mohou dlouhodobě ulevit přetíženému zdravotnickému systému i zdravotnickému personálu.

<https://www.kr-karlovarsky.cz/aktuality/seniori-se-ucili-spravnou-techniku-nordic-walkingu>