

Nordic walking pro každého



Co je nordic walking?

Nordic walking je dynamická chůze s využitím speciálních holí. Doslovný překlad uvedeného anglického termínu je „severská chůze“ – dle místa vzniku aktivity. Při této chůzi zapojujete svaly celého těla a zároveň dopady tlumí hole. Díky tomu je nordic walking šetrný ke kloubům a může ho provozovat prakticky kdokoliv.

Hodí se i pro seniory a pacienty po úrazech či operacích. Nordic walking **pozitivně působí na dýchání, srdce a metabolismus. Zlepšuje fyzickou kondici, reguluje hmotnost** zanedbatelné nejsou ani jeho psychické účinky.

Kromě speciálních holí budete potřebovat už jen pohodlné oblečení, sportovní boty, případně batoh.

Nordic walking má tři varianty – rehabilitační, kondiční a výkonnostní. Zatímco rehabilitační je určena hlavně starším lidem a pacientům po úrazech, kondiční je téměř pro každého a výkonnostní varianta je technikou vhodnou pro sportovce.

Výhody nordic walkingu:

- **Jednoduchá pohybová aktivita:** Nemusíte se jí učit.
- **Nenáročná na vybavení:** Potřebujete jen speciální hole na nordic walking.
- **Libovolný terén:** Můžete dynamickou chůzi provozovat kdekoliv.

- **Kolektivní i sólová aktivita:** Věnujte se jí s přáteli či se vydávejte na vycházky sami - dle vaší chuti.
- **Účinek:** Spálíte poměrně hodně kalorií.
- **Šetrnost ke kloubům:** Váš pohybový aparát nebude trpět a na rozdíl od běhání je nordic walking vhodný i pro lidi s výraznější nadváhou.
- **Zdraví:** Slouží jako prevence kardiovaskulárních onemocnění a má i další pozitivní účinky.

Hledáte-li nenáročnou sportovní aktivitu, která vám pomůže zhubnout a zlepšit kondici, pořídte si speciální hole a vydejte se do přírody.