



AKTIVITY V OKOLÍ

NORDIC WALKING

Trávíte většinu dne u počítače?
Chcete zlepšit svou kondici nebo
jen aktivně odpočívat?

Vyzkoušejte velice příjemný druh pohybu, který může vykonávat každý, výkonnostní sportovec i začátečník. Nevyžaduje vynikající kondici ani speciální terén a vybavení. Půl hodiny chůze s holemi nám nahradí 50 minut běžné chůze.

ÚČINEK NORDIC WALKINGU:

- rozhýbe celé tělo, uvolní oblast ramen, krční, hrudní a bederní páteře
- upravuje držení těla
- odlehčí kloubům
- má příznivý vliv na psychiku, působí jako prevence proti stresu

TECHNIKA CHŮZE:

Technika chůze je jednoduchá. Vyjděte svým obvyklým krokem, hůlky v rukou táhněte za sebou. Tak jak se Vám ruce přirozeně pohybují postupně přidejte k chůzi i

Nordic Walking je vhodné téměř pro všechny věkové a výkonnostní skupiny, je vhodný i pro těhotné a vitální seniory. Uvítají ji lidé s aktivním přístupem k životu, se zájmem provozovat kondiční aktivitu venku, v přírodě.

Více o Nordic Walking najdete na
www.severskachuze.cz



Nordic Walking je komplexním kondičním cvičením, které zapojí do práce celé tělo.



zapichování hůlek, nejprve jen za sebou, pak i vedle sebe. Nejdále dopředu však při rychlejší chůzi tam, co je pata přední nohy. Při chůzi do kopce se trochu předkloňte. Stačí jít jen tak rychle, abyste mohli mluvit.

Dolní konec hůlky směřuje spíše dozadu, napomáhá při chůzi držet tělo ve správné poloze. Ramena se pohybují na střídačku dopředu a dozadu, ne nahoru dolů. Lokty se pohybují rovně podél trupu, nikoliv do stran. Délka hole by měla být taková, aby paže a předloktí byli v pravém úhlu.

Hůlky k zapůjčení na recepci
(75 Kč/den)