

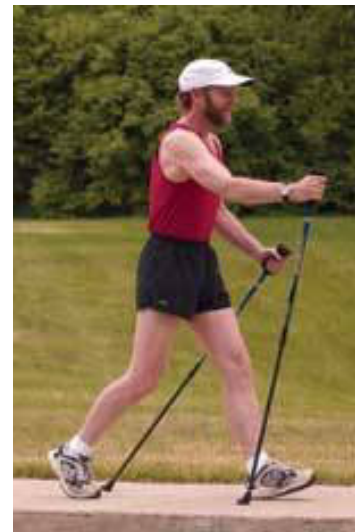
Základní informace:

Co je to Nordic Walking? Nordic walking je běžná, nejlépe svižná chůze se speciálními hůlkami.

Kde se Nordic walking narodil? Kolébkou tohoto nového sportovního odvětví je právem nazýváno Finsko.

Zde se Nordic Walking vyvinul velmi rychle v lidový sport a není divu, Finové jsou na hole od malička zvyklí. Vlna nadšení se rozšířila po celé Skandinávii a pak i do střední a jižní Evropy.

Nordic walking lze provozovat celý rok, kdekoliv a ve všech věkových a výkonnostních skupinách, protože jeho sportovní úroveň lze velice lehce přizpůsobit vlastní sportovní úrovni.



Kde všude Nordic walking zakořenil? Také v USA získává chůze s hůlkami stále více na oblibě. Z klasické chůze se tak stává bez zvláštní extra námahy a nároků na vybavení vysoce účinný trénink celého těla, který podporuje optimální tréninkové efekty. Původní Nordic Walking může proto být v nové podobě s velmi dlouhými kroky, podmíněnými silovým nasazením holí velmi náročným sportem. Jeho technika se blíží technice při klasickém běhu na lyžích.

Zcela novým místem, kde se s Nordic walkingem můžete na Vysočině setkat, je Pension U Lípy.



Nordic Walking je velice příjemný druh pohybu, který může vykonávat každý, výkonnostní sportovec i začátečník, mladý člověk i lidé v pokročilém věku.

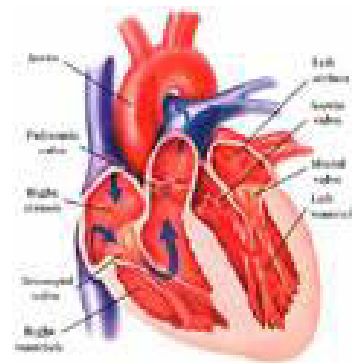
Tepová frekvence versus Nordic walking

Tepová frekvence se nachází v oblasti, ve které se dlouhé hodiny můžeme cítit dobře, a přesto je spotřeba energie velmi vysoká, stoupá až o 40 %. Výkon je vyžadován od 600 svalů, a to je zhruba 90% všech svalů v těle. Většina z nás neujde denně více než jeden kilometr, potom není divu, že má většina problémy s nadváhou, jejíž následkem jsou různá kloubová onemocnění. Lidé s nadváhou pak jen těžko nacházejí odhodlání k běhu. Nordic Walking ale mohou provozovat bez problémů. Pomocí holí jsou namáhány svaly celého těla a klouby dolních končetin jsou odlehčeny.



Nordic Walking zvyšuje tepovou frekvenci o 5-17 tepů za minutu (běžná chůze představuje přibližně 130 srdečních tepů za minutu, chůze s holemi - Nordic Walking až 147 tepů za minutu, tepová frekvence se zvyšuje až o 13 %), zvyšuje tělesnou spotřebu kalorií díky pohybu s holemi o průměrně 20 % ve srovnání s normální chůzí může zvýšit tělesnou spotřebu kalorií až o 46 %.

Tyto skutečnosti jsou závěrem vědecké zprávy vydané Cooper Institute Research, Research Quarterly for Exercise and Sports 2002 publication.



Vaši tepovou frekvenci Vám zdarma vypočteme přímo v Pensionu U Lípy.

Dozvíte se tak, jaká v jakém rozsahu má být Vaše tepová frekvence pokud toužíte po základním tréninku, regulaci hmotnosti, rozvoji kondice, zvyšování výkonnosti nebo závodním tréninku.

Vypočtené hodnoty Vám vytiskneme pro Vaše budoucí využití.

Co Vám Nordic walking na Vysočině^{LTM} přinese:

- uvolníte svalové napětí v oblasti zádových a ramenních svalů
- významně zvýšíte pohyblivost Vaší páteře
- zapojíte do pohybu a posílíte 90 % svalů v těle
- budete si šetřit klouby a kolena
- snížíte zátěž kolen, trpíte-li nadváhou
- spálíte až 400 kalorií za hodinu (ve srovnání s pouhými 280 kaloriemi za hodinu při normální chůzi)
- jistotu pohybu na hladkém a klouzavém povrchu
- lepší chuť k jídlu a pití v naší Utikané hospůdce^{LTM}

Nordic Walking zlepšuje kondici, posiluje svalstvo horní části těla a nohou a zlepšuje celkovou pohyblivost a krevní oběh.

Cena:

1 pár nordic walkingových holí ... 100,- Kč / den.

Službu zajišťuje:

Pension U Lípy, recepce

