

Lekce Nordic Walkingu - severské chůze s holemi



Co je to Nordic Walking?

Tímto názvem se označuje v dnešní době jedno z nejdynamičtější rostoucích sportovních odvětví – **Severská chůze** – chůze se speciálními holemi.

Důvod, proč je tato sportovní disciplína výjimečná a ve světě stále více oblíbená je prostý:

- je dostupná každému a v každém věku
- lze se jí snadno naučit
- lze ji využít i u jedinců se zdravotním oslabením
- může ji provozovat celoročně a kdekoli (v přírodě i ve městě)
- její přínos se projevuje na naší kondici téměř okamžitě

Proč tomu tak je?

- chůze je nejpřirozenější a nejzdravější lidský pohyb
- díky speciálním holím aktivně zapojuje i další svalové skupiny našeho těla (cca 90% všech svalů) a tím nám chůzi usnadňuje
- odlehčuje dolní končetiny, více podporuje činnost oběhových a dýchacích orgánů
- současně zvyšuje pozitivním způsobem látkovou výměnu, celkový energetický výdej a napomáhá vyplavování toxických látek z těla
- umožňuje i netrénovaným jedincům podávat dlouhodobě vysoký fyzický výkon.

Díky chůzi s holemi – NORDIC WALKINGU se zbavujeme bolesti hlavy, kloubů, astma a řada dalších neduhů, způsobovaných naším civilizačním stresem.

Na setkání s vámi se těší

Helena Takačová-Šnajdrová – certifikovaný cvičitel nordic walkingu, člen ČANW

Přihlášky a více informací na tel: 737032526, 325552333

www.nutricniporadenstvi.cz