



# NORDIC WALKING

for all



www.shutterstock.com · 1893131827

NW je druh severské chůze, který je určen opravdu pro všechny = ženy, muže, děti, rodiče nebo prarodiče s dětmi...

Chcete spojit pobyt v přírodě s něčím užitečným?

**Bližší informace na přednášce ve Stožci  
27. května 2016 od 18.00 hodin v penzionu Pstruh**

**Špatné hole a nesprávná  
technika škodí!**

**Nejčastěji se objevující chyby:**

- Nesprávné zdroje a informace o NW
- Neznalost jak vypadá správná hole na NW
- Koordinace při práci s holemi
- Nesprávné držení těla
- Nošení holí „jako dříví do lesa“
- Používání hrotů na tvrdém povrchu
- Nevhodná obuv
- Neznalost možnosti využití holí



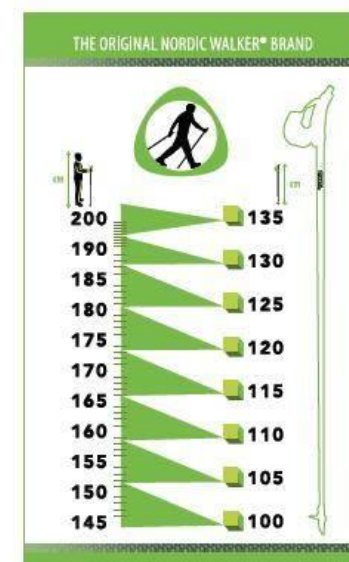
Tělo v mírném předklonu, pohled směřuje dopředu k horizontu. Hrudník je vypnutý, ramena tlačíme dolů a dozadu. Během chůze se houpají zepředu dozadu.

Pohyb ruky začíná za tělem při odrazu. Loket je propracovaný, abychom procvičili triceps. Po odrazu ohneme ruku v lokti do pravého úhlu a pokračujeme směrem dopředu, až po zapření o hůlku. Po odrazu se ruka opět vrací do propracované polohy za tělem.

V momentě propracování ruky za tělem otevřeme dlaně.

Dynamicky se odrazíte ze zadní nohy.

Hole jsou šikmo vzdáleny po celou dobu chůze. Hůl by měla být tažena pod úhlem 60 stupňů vůči zemi tak, aby byla zapíchnuta přibližně na úroveň paty přední nohy.



**Za organizátory:**

**Ing. Iva Křížková – certifikovaný instruktor**

**Mikroregion Horní Vltava-Boubínsko  
Penzion Pstruh**