

# NORDIC WALKING KROK ZA KROKEM

## Správná technika

Tělo v mírném předklonu, pohled směřuje dopředu k horizontu. Hrudník je vzepnutý, ramena tlačíme dolů a dozadu. Během chůze hrudník rotuje.

Pohyb ruky začíná za tělem při odrazu. **Loket je propnuty**, aby se procvítil triceps. Po odrazu **ohneme ruku v lokti** do pravého úhlu a pokračujeme směrem dopředu, až po zapření o hůlku. Po odrazu se ruka opět vráci do propnutej polohy za tělem.

V momentě propnutí ruky za tělem **otevřeme dlaně**.



Dynamicky se odraze od zadní nohy.



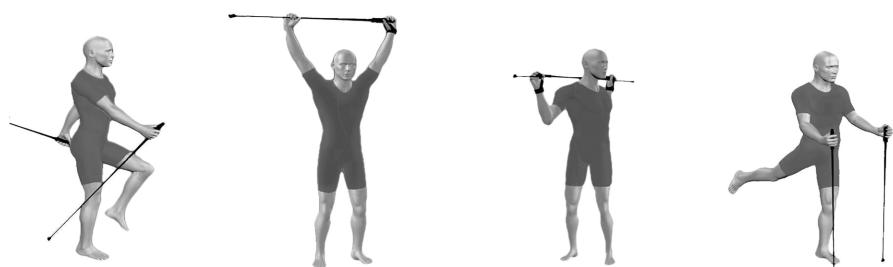
## Schéma tréninku

- 10 minut chůze na zahřátí (50 % MTF).
- 5 minut zahřívací cviky.
- 20–30 minut Nordic Walking (70–80 %MTF).
- Posilovací cviky.
- 10 minut strečink.

MTF = maximální tepová frekvence.

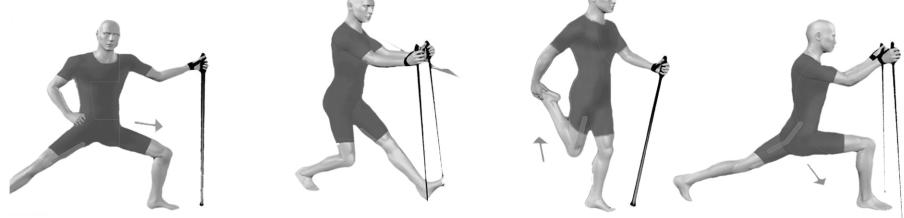
## Zahřívací cviky

Před chůzí své tělo zahřejte. Každý cvik opakujte 10 – 20x. Poté začněte s pomalejší chůzí a postupně zvyšujte tempo.



## Strečink

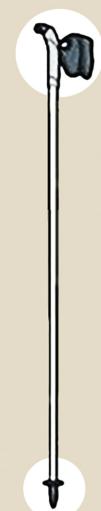
Po chůzi proveďte strečink. V každém protažení vydržte po dobu 20–30 sekund.



**Konstantinovy  
lázně**

## Hole

Výška postavy	Délka hole
195	135
190	130
185	125
180	120
175	115
170	110
165	105
160	100
155	95
150	90
145	85



Poutko hole  
s tzv. "rukavíčkou"  
Spodní část hole  
s tzv. "botičkou"



## Konstantinovy lázně nabízejí

- 3 tréninkové trasy s body pro měření TF
- možnost zapůjčení NW holí
- možnost zapůjčení měřiče TF
- úvodní lekci NW se zkušeným lektorem
- každoroční závod Nordic Walking Cup

TF = tepová frekvence

založeno 1803