

Nordic walking

dynamická chůze se speciálními holemi

Během nordic walking dochází k efektivnímu využívání všech čtyř končetin, přináší rozpohybování celého těla, optimalizuje držení těla, odlehčuje přetěžovaným kloubům, zvyšuje kondici, snižuje hladinu cukrů a tuků v těle. Má příznivý vliv nejen na tělo, ale i mysl.

Originální hole jsou základem správné techniky, jsou vybaveny speciálními rukavičkami, které umožňují efektivní odraz z hole. Správně provedená práce na holi přináší celkové zpevnění a posílení zejména svalstva paží, ramen, zad i břicha.

Nordic walking je vhodnou doplňkovou metodou při nejrůznějších obtížích:

- bolesti pohybového aparátu zejména nosných kloubů (kolena, kyčle), ale i v mnoha případech bolestí zad (krční, hrudní i bederní páteře),
- nedostatečná kondice na podkladě nemocí srdce, plic (hypertenze, astma),
- metabolická onemocnění (diabetes, obezita),
- nadměrný stres (neurózy, úzkosti atp.).

