

Jaké jsou přínosy nordic walkingu?

- redukce nadváhy – spalujete až 400 kalorií za hodinu
- o 50% vyšší efektivita cvičení než při běžné chůzi
- zvýšení fyzické kondice
- při správné technice se aktivně zapojuje a posiluje až 90% svalů
- pozitivní vliv na pohybový aparát
- odstranění bolestí zad – pomáhá ke správnému držení těla
- zlepšení srdeční činnosti, oběhového systému a dýchacího ústrojí
- díky holím se snižuje zátěž kloubů
- výborně působí na metabolismus
- prevence civilizačních chorob
- zlepšuje koordinaci pohybu
- využití při rehabilitaci onemocnění pohybového aparátu nebo poúrazových stavů
- rehabilitace po operacích nohou, kloubů, srdce a dalších
- vhodné při onemocnění osteoporózou (= řídnutí kostí) nebo artrózou
(= zánik chrupavky)
- Nordic walking není chůze s oporou (jak si někteří myslí), ale správná technika a správné hole dopomohou svižné chůzi s odrazem – díky čemuž je chůze mnohonásobně efektivnější
- NORDIC WALKING je populární pohybová aktivita pro všechny – bez rozdílu fyzické zdatnosti a věku

TAK SE NEBOJTE A POJĎTE TO ZKUSIT, VŽDYŤ CHŮZE JE NEJPŘIROZENĚJŠÍ POHYB ČLOVĚKA