

Úvod	6
Vytrvalostní sport dobývá Evropu: od „běžkování“ k severské chůzi	6
Uvolněte se, prosím: aktivní odpočinek vás povzbudí a posílí	8
Zdraví a čilí s nordic walkingem	13
Správná výzbroj pro nordic walking	18
Vaše nohy jsou unikátní	19
Sportovní hůlky pro maximální potěšení	23
Ve správném oblečení všemi ročními dobami	26
Přirozený pohyb při nordic walkingu	28
Tak chodíte správně	28
První kroky	31
Nordic walking v terénu	35
Rozumný trénink	38
Malý úvod pro začátečníky a „věčné“ začátečníky	39
K uvážlivému tréninku patří odpočinek	40
Poslouchejte svůj pulz!	41
Optimální počáteční trénink: tréninkové tipy pro začátečníky	47
Nordic walking pro nenasyty: varianty tréninku pro pokročilé	51

Protahovací cvičení – uvolňovací program pro vaše svaly	54
Takto posilujete slabé svaly	57
Strečink na zlepšení pohyblivosti	58
Výběr protahovacích cviků s hůlkami i bez nich	60
 Úspěšné hubnutí při nordic walkingu	 64
Zhubněte rychle a trvale	65
Jezte dobře a pravidelně!	66
Sport je požitek	68
 Fit se zdravou výživou	 71
S vodou budete zdraví a výkonní	71
Pijte, ať se cítíte dobře	74
Vše v pohodě při acido-bazické rovnováze	76
Pro vyloučení kyselin do vany	78
Udržujte se v pohybu a chraňte si tělo vitálními látkami	81
Vitamin C – síla pro tělo	85
Může to být o trochu víc?	88

Jak si udržet motivaci?	92
Jak zatnout tipec nechuti a lenosti?	92

Rejstřík	96
-----------------	-----------