



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

