

OBSAH

Předmluva: Od hokeje k nordic walkingu	4
1. Chůze pro tělo i pro duši	8
2. Historie nordic walkingu	14
3. Zdraví a nordic walking	20
4. Vhodné vybavení	30
5. Start	40
Rozcvička	44
Správná technika	52
Strečink	65
Nejčastější chyby	71
6. Bezpečnost a etika	80
7. Zábava s holemi	86
Imitace	89
Modifikace	92
Cvičení	94
Děti a nordic walking	107
8. Tréninkové plány	112
Základní tréninkový plán	115
Speciální lekce	116
Místo závěru: Řekli o nordic walkingu	122
Poznámky a použité zdroje	126
O autorce	127