



Obsah

- 6 Předmluva – Zdraví a vitalita v každém věku!

- 8 Výhody nordic walking

- 10 Nordic walking: jednoduše – efektivně – úspěšně
 - Jednoduše 10
 - Efektivně 10
 - Úspěšně 11
 - Další výhody 12

- 14 Účinek na tělo
 - Nordic walking: cvičení pro zdravé srdce a krevní oběh 15
 - Nordic walking: cvičení pro zdravé kosti a klouby 16
 - Nordic walking: cvičení pro zdravé svaly, šlachy a vazy 16
 - Nordic walking: cvičení pro optimální tělesnou hmotnost 17
 - Nordic walking: cvičení pro optimální krevní tlak a zdravé cévy 18
 - Nordic walking: cvičení pro zdravý imunitní systém 19

- 20 Účinek na duši
 - Využívejte stresu 20
 - Koncentrace, koordinace a spokojenost 23
 - Udělejte něco sami pro sebe 23

- 24 Vybavení, technika a trénink

- 26 Vybavení
 - Správné oblečení 27
 - Vhodná obuv 27
 - Správné hole na nordic walking 28

- 31 Technika
 - Jak vaše chodidlo došlapuje? 32

939572	1928257
MORAVSKÁ ZEMSKÁ KNIHOVNA	
sign. 2-1223.973	

2. myl



Obsah_5

- Co dělá vaše koleno? 35
Máte jednu nohu dominantní? 37
Spolupráce ramenní a pánevní osy 38
Souhra holí, paží a lopatek 39
Čtyři kroky k cíli: vyrážíme! 43
- 46 **Trénink**
Dejte pozor na své zdraví! 46
Tréninkový pulz 48
- 52 **Nordic walking při zdravotních potížích**
- 54 **Při ortopedických problémech: bolesti kolenou, kyčlí, zad nebo ramenou**
Při problémech s koleny a kyčlemi 54
Při bolestech zad a ramenou 58
- 68 **Při revmatických problémech: artróza, osteoporóza, polyartritida, Bechtěrevova choroba, fibromyalgie**
Při artróze 68
Při osteoporóze a nejisté chůzi 74
Při polyartritidě, Bechtěrevově chorobě a fibromyalgii 82
- 87 **Při interních problémech: vysoký krevní tlak, nadváha, cévní onemocnění**
Při vysokém krevním tlaku 87
Při nadváze 90
Při cévních onemocněních 91
- Rejstřík • Literatura 94
Několik slov o autorce 95