OBSAH

Úvod 5

1. **Chůze a její účinky na tělo** 7
2. **Chůze jako sportovní disciplína – vybavení** 8
   - 2.1 Obuv 9
   - 2.2 Oblečení 9
   - 2.3 Hůlky 10
     - 2.3.1 Materiál hůlek 10
     - 2.3.2 Tělo hůlek 10
     - 2.3.3 Délka hůlek 11
     - 2.3.4 Rukojeť 11
     - 2.3.5 Poutko hůlek 12
     - 2.3.6 Hrot, talířek a botičky 12
3. **Technika chůze obecně** 13
   - 3.1 Technika chůze **bez hůlek** 14
   - 3.2 Severská chůze – **Nordic walking (NW)** 14
     - 3.2.1 Jak tedy postupovat 15
     - 3.2.2 Chyby, na které je nutné si dát při chůzi pozor 15
   - 3.3 Chůze **s trekingovými holemi** v členitém terénu 16
4. **Jak často, jak dlouho, jak rychle** 17
   - 4.1 Kontrola intenzity zátěže 18
5. **Chůze a její efekt při snižování hmotnosti** 19
6. **Jak se pohybovat v přírodě** 20
7. **Kompenzační cvičení v rámci přípravy na chůzi a pro závěrečnou regeneraci** 22
   - 7.1 Posilovací cvičení 22
   - 7.2 Protahovací cvičení 22
     - 7.2.1 Zásady důležité při protahování 22
8. **Obrazová část – cvičení** 23
9. **Literatura** 71