

obsah:

ČO JE NORDIC RUNNING?

- 14 Z nouze ctnost aneb Jak to všechno začalo...
- 16 ... a už neskončilo. Od sedátorů a hobíků až k mistrům světa
- 18 Běh s holemi jinak. V čem je nordic running odlišný?
- 20 Správné hole – základ úspěchu. Co všechno potřebujeme pro nordic running?
- 22 Přerazím se, budu za blázna... a další předsudky o běhání s holemi
- 24 Deset ku jedné aneb Výhody a nevýhody nordic runningu

HLAVNÍ PŘÍNOSY A MOŽNOSTI VYUŽITÍ

- 30 Tréninkové přínosy. Zvýšení intenzity. Proč tak brzo funím?
- 31 Co ukázaly přístroje
- 32 Vyberte si: hubnutí, posilování nebo úspora času
- 34 Zdravotně-preventivní přínosy. Má to cenu. Dokonce evropskou!
- 35 Vytuněné odlehčení
- 36 Cesta z města
- 37 Nordic runningem ku zdraví
- 38 Delší hole – větší stabilita. Kacířské pojetí kondiční chůze
- 40 Nordic runwalk. Chůzoběh čili běžkařská chůze

- 40 Nordic jogging. Zaběhnete si bez lyží, třeba v parku
- 42 Paže, ramena, trup. Runningové hole zlepšují běžecký styl

SPRÁVNÁ TECHNIKA A BEZPEČNOST

- 48 Správná technika nordic runningu
- 49 Desatero zásad správného provedení
- 50 Biomechanická analýza techniky
- 52 Tak takhle ne. Čeho se vyvarovat?
- 54 Bezpečnost především
- 56 Jak a kde se dá nordic running naučit?





DALŠÍ VARIANTY VYUŽITÍ

- 62** Světová premiéra. Nordic running jako nový sport
- 64** Po celý rok v běhu. S holemi, samozřejmě
- 66** Vezměte kopce do svých rukou
- 68** Nordic running v Alpách? Rozhodně ano!
- 70** Jizerská 50: „suchá“ příprava nemusí být suchá
- 72** Kdy a jak běhat s holemi na asfaltu
- 74** Runningové hole a běh naboso? Skvělá symbióza!

76 Nejen během živ je člověk. Cvičení s holemi

76 protahovací cvičení

78 běžecká cvičení

80 posilovací cvičení

PŘÍBĚHY TĚCH, KTEŘÍ BĚHAJÍ S HOLEMI

86 Pexeso osobností

88 Jana Harzerová
a Michaela Průchová

90 Miloš Škorpil
a Květa Jeriová-Pecková

92 Markéta Demlová
a Zuzana Součková

94 Ivana Sekyrová
a Ondřej Fejfar

96 Dagmar Mostecká
a Vanda Kadeřábková-
-Březinová

98 Dalibor Gondík
a Iva Velišková

100 Martin Singr
a Josef Cupal

102 Ilona Burgrová
a Barbora Špotáková

104 Jan Pirk a Petr Koukal