

ÚVOD.....	4
1 NORDIC WALKING .....	5
1.1 Historie nordic walkingu.....	5
1.2 Vybavení.....	6
1.3 Základní technika chůze.....	12
1.4 Další techniky chůze.....	24
1.5 Výhody a nevýhody chůze s holemi .....	26
2 ZÁSObNÍK PRoTAHOVAcÍCH A POSILOVAcÍCH CVIKŮ S HOLEMI.....	27
2.1 Protahovací cviky .....	27
2.2 Posilovací cviky .....	37
3 ZÁVĚR.....	45
4 ZDROJE .....	46