



Slovo úvodem

5

› ÚVOD

Snadná cesta ke zdraví a pohodě

7

Zdraví a štíhlí s nordic fitness

8

Fit po severském způsobu

9

Dělejte něco pro zdraví

12

Rozhovor: Pozitivní účinek nordic walkingu při diabetu

14

Nordic walking v terapii a rehabilitaci

16

Snadné shazování

18

Kontrola srdeční frekvence

21

Krok za krokem k lepší kondici

25

Systematický trénink

26

Princip superkompenzace

27

Nejlepší tréninkové metody

28

Jaký jste severský typ?

30

› PRAXE

Nordic walking – dynamická chůze

35

Odpích dvěma hůlkami aneb základní technika

36

Jako na běžkách, ale bez nich

37

Vědomá práce nohou

38

Práce s trupem

39

Pět fází základní techniky

43

Chyby, kterých byste se měli vyvarovat

45

Vybavení pro nordic walking

46

Aby nás chůze bavila

48

Nordic walking a zdravá výživa

50

Zvýšená energetická spotřeba

51

Dopřát si – ale rozumně

51

Co jíst při tréninku

57

Nezapomínejte pít

58

Jak efektivně trénovat a shazovat

59

Obujte se do toho aneb turbotechniky

60

Vyprovokujte se k vyšším výkonům

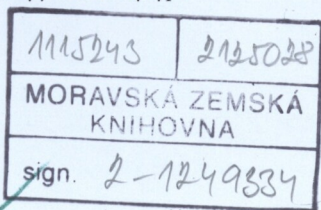
61

Nordic jogging

61

Stoupání a klesání

62



2. myl.



Skoky	64	Zahřívací a technická cvičení	102
Bruslení s hůlkami čili nordic blading	66	Tréninkový plán na zvýšení kondice	104
Cvičení s hůlkami	70	Nordic cruising	
Zahřátí, posilování a protahování	71	aneb na běžkách mimo stopu	106
Správné dýchání	71	Pomalejší lyže	107
Zahřívací cviky	72	Základní technika	108
Malé posilování	76	Vybavení	110
Relaxace pro svaly – protahování	80	Zahřívací a technická cvičení	111
Protahovací cviky pro všechny severské sporty	82	Na sněžnicích přes hory a dolů	112
Protahovací cviky pro nordic blading	85	Zimní pohádkou takřka hravě	113
Tréninkový plán na zhubnutí	86	Moderní sněžnice	114
Severská zima		Správná technika	114
aneb radost ze sněhu	89	Vybavení	115
Nordic ski		Protahovací cviky na zimu	116
aneb klasické běžecké lyžování	90	V kondici i přes zimu	118
Sport s tradicí	91	➤ INFOSERVIS	
Sport vhodný pro všechny požadavky	92	Nalístujte si	120
Základní technika nordic ski	92	Doporučená literatura	120
Rozhovor: Nordic walking		Internetové adresy	120
pro běžce na lyžích	96	Rejstřík	122
Bruslení na běžkách	98	Závěrem...'	126
Vybavení	100	Na první pohled	128