» Úvod ... 9
Proč právě nordic walking? ... 10
» Historie nordic walkingu ... 11
» Nordic walking a naše tělo ... 12
Pozitivní vlivy na organismus ... 12
Pohybový aparát ... 12
Nadváha ... 12
Oběhový systém ... 13
Psychika ... 13
Zdroje energie pro organismus ... 13
Cukry ... 15
Tuky ... 15
Bílkoviny ... 16
Vitaminy a minerály ... 16
Nordic walking, srdce a tepová frekvence ... 18
Klidová tepová frekvence ... 19
Maximální tepová frekvence ... 19
Aktuální tepová frekvence ... 20
Měření tepové frekvence a jiných důležitých hodnot ... 21
Nordic walking a dýchání ... 24
» Vybavení ... 27
Hole ... 27
Výška holí ... 28
Rukojeť ... 28
Poutko ... 28
Koncový hrot a botička ... 29
Obuv ... 29
Oblečení a další doplňky ... 30
A jak se tedy obléci? ... 31

» Technika chůze s holemi....34
Správný pohyb....34
Použití holí....36
Chůze do kopce....38
Chůze z kopce....38
Jak na chyby?....39
A teď hezky od začátku....41

» A můžeme vyjít....43
Kdy, kde a jak nejlépe chodit....43
Intenzita chůze....43
Rekreační pásmo pro zdraví....44
Kondiční pásmo - redukce hmotnosti....44
Aktivní pásmo - zvyšování kondice....45
Sportovní pásmo....45
Rozcvičení....46
Strečink....51

» Ukázkové kondiční programy nordic walkingu....57
Kondiční program pro začátečníky....58
Kondiční program pro snížení nadváhy....60
Tréninkový program pro začátečníky - získání základní kondice....62
Kondiční program pro zlepšení základní kondice....64

» Posilování aneb jak si doma zpevnit svaly....67
Posilování dolních končetin a hýždí ve stoji....68
Posilování horních končetin a trupu ve stoje....70
Posilování břišních svalů....72
Posilování zádových a prsních svalů....74

» Možné zdravotní problémy nejen při nordic walkingu, prevence a odstranění....76
Puchýře....76
Svalové křeče....77
Píchání v boku....77

Bolesti v oblasti Achillovy šlachy....78
Bolesti v oblasti holeně....78
Bolesti v oblasti třísla....79
Podvrtnutí kotníku....79
Dehydratace....80
Úpal, úžeh....80
První pomoc a resuscitace....81

» Zdravá výživa a pitný režim....83
Výživa....83
Pitný režim....85
Kdy, jak a co správně jíst?....87

» Nordic walking a užitečné odkazy na internetu....89

» Literatura....90