

# OBSAH

Úvod.....	5
<b>1. Chůze a její účinky na tělo .....</b>	7
<b>2. Chůze jako sportovní disciplína – vybavení .....</b>	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 Rukojet .....	11
2.3.5 Poutko hůlek .....	12
2.3.6 Hrot, talířek a botičky .....	12
<b>3. Technika chůze obecně .....</b>	13
3.1 Technika chůze <b>bez hůlek</b> .....	14
3.2 Severská chůze – <b>Nordic walking (NW)</b> .....	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 <b>s trekkingovými holemi</b> v členitém terénu .....	16
<b>4. Jak často, jak dlouho, jak rychle .....</b>	17
4.1 Kontrola intenzity zátěže .....	18
<b>5. Chůze a její efekt při snižování hmotnosti .....</b>	19
<b>6. Jak se pohybovat v přírodě .....</b>	20
<b>7. Kompenzační cvičení v rámci přípravy na chůzi a pro závěrečnou regeneraci .....</b>	22
7.1 Posilovací cvičení .....	22
7.2 Protahovací cvičení .....	22
7.2.1 Zásady důležité při protahování .....	22
<b>8. Obrazová část – cvičení .....</b>	23
<b>9. Literatura .....</b>	71