

### NORDIC WALKING

Několik rad, které vám usnadní začátky s Nordic Walking:

#### **Správná obuv**

Při chůzi s holemi prodloužíte délku kroku, proto je lepší mít obuv bez ostré hrany na patě podrážky a podrážku, která vám dovolí plynulé zhoupnutí chodidla a volný pohyb kotníků, abyste si při kroku neodírali paty a kotníky.

#### **Nastavení délky holí**

Hole zapíchnete vedle kotníků a spustíte paže volně vpřed. Úhel v loktech by měl být přibližně 90 stupňů. Pro začátečníky se doporučuje úhel menší než je ostrý úhel, aby se vám lépe chodilo.

Na koncích holí máte většinou gumové nástavce (botičky). Ty srovnejte tak, aby vám dovolovaly plynulý odpich hůlek. Aby vám hůlky při odrazu nesklouzávaly do strany nebo za vás a mohli jste se od nich dobře odtlačit.

#### **Poutko na holi**

Hole mají většinou rukavičkový systém, kdy navléknete tzv. rukavičku a zabezpečíte ji suchým zipem. Délku úchytu nastavíte tak, aby vám při puštění hůlky neodpadávalo držátko hole daleko od dlaně. Abyste v průběhu chůze mohli i uvolňovat sevření dlaní.

#### **Technika chůze**

Trup máte mírně nakloněný vpřed, hlava je v prodloužení trupu, ramena stahujete od uší, držíte co nejrovnější záda. Při chůzi dochází k rotaci ramen vůči pánvi, chodidla došlapují při ná kroku přes patu a odrážejí se od špičky.

Hůl vepředu se snažíte zapíchnout do poloviny vzdálenosti mezi patou jedné a špičkou druhé nohy. Od špičky se odrážíte a na té hůlce sevřete úchop.

Na holi, která je za vámi, můžete díky rukavičce úchop povolit. Takže v průběhu chůze i pumpujete horními končetinami.

Při chůzi s kopce se snažíte těžiště těla dostat níž, obě kolena jsou po celou dobu lehce pokrčen. Dbáte na to, abyste nikdy nedali hůlku přímo před sebe, protože by vám ujela a uklouzli byste. Snažíte se hůlku zapíchnout do poloviny vzdálenosti mezi patou jedné a špičkou druhé nohy a o tu hůlku se stále opíráte, takže vám případný pád zbrzdí.

Chůze do kopce je nejvhodnější pro začátečníky. Předklon těla je větší, krok kratší, více se zapojí opora horních končetin. Pozor na to, abyste se nehrbili v hrudní páteři mezi lopatkami. Zůstáváte vytaženi za hlavou a snažíte se stále – i při tom kratším kroku – zapíchnout hůlku do poloviny vzdálenosti mezi patou jedné a špičkou druhé nohy.