



## Strečink s holemi

k protažení celého těla před a po fyzické aktivitě



Prsní svaly

Břišní sval + bedra

Triceps



Deltový sval (rameno)

Lýtkový sval

Hýžďový sval

4hlavý stehenní s.



Stehenní přitahovače

Bedro-kyčlo-stehenní sval (Iliopsoas)

Široký zádný sval

Před i po fyzické aktivitě protáhněte hlavní svalové skupiny. Dynamicky před výkonem, staticky po něm. Tělo držte ve správné poloze, vyhýbejte se nepříjemným pozicím. Každý cvik provádějte po dobu 20 až 30 sekund.

Na [www.NW-Vysocina.cz/zelene-fitness](http://www.NW-Vysocina.cz/zelene-fitness) najdete krátké video kompletní sadou protahovacích cvičení. Protahujte svaly asi 20 – 30 sekund a při protahování je třeba vnímat napětí, nikoliv však bolest.



## Strečink s holemi videonávod



K nalezení [www.NW-Vysocina.cz/zelene-fitness](http://www.NW-Vysocina.cz/zelene-fitness)

### Ohlédnutí za lekcí nordic walking

1. Začali jsme dynamickým strečinkem (plavání, „orbitrek“, kroužky v kotnících, branka = koleno, kyčel, protažení prsních svalů)
2. Probírali jsme základy nordic walking a ukázali jsme si rozdíly vůči oporové chůzi (senior style). Nordic walking = přirozená chůze jen doplněná o hole.
3. Rovné držení těla, hrdý pohled vpřed = sebevědomá postura
4. Tažení holí → chůze do kopce soupaž → chůze s jednou holí → „odhazování“ holí vzad – otevírání dlaně → přirozená chůze s oběma holemi – mírné přehánění rozsahu pohybů paží
5. Chůze z kopce – krátké kroky, s oporou holí za zády
6. Na závěr jsme si staticky protáhli svaly.



## Jak na správnou techniku nordic walking?

Nordic walking je skvělý sport pro všechny věkové kategorie. Aby přinesl maximální zdravotní přínosy, je důležité osvojit si správnou techniku. Dobrá zpráva je, že ji lze naučit poměrně rychle, pokud se zaměříte na několik klíčových principů.

1. Prvním krokem je **správné držení těla**. Při chůzi by měl být trup vzpřímený, hrudník otevřený, ramena uvolněná pokleslá dozadu, lopatky u sebe, pánev mírně podsazená a pohled směřovat hrdě vpřed asi 20 metrů před sebe (sebevědomá postura), nikoli dolů na nohy. To pomáhá udržet přirozenou a efektivní chůzi. Dále je třeba se soustředit na správný krok. Nohy se pohybují přirozeně od paty k špičce, stejně jako při běžné chůzi. Rytmus by měl být plynulý a dynamický, s delšími kroky než obvykle, což pomáhá lépe zapojit celé tělo.
2. Nejdůležitější roli hraje práce s holemi. Před tím, než vůbec vezmete hole do rukou, uvědomte si, jak se vaše **paže pohybují při přirozené chůzi**. Zkuste jít chvíli bez holí a pozorujte se. Zjistíte, že paže sami kmitají podél vašeho trupu. Rozhodně je nemáte stále před sebou :-). Pak můžete vzít hole.
3. Nejdříve si nevlékněte rukavičková poutka. **Hole zpočátku jen táhněte za sebou** a pozorujte přirozené pohyby paží. **Když se hůl sama trochu zapíchne a ucítíte jemný odpor v poutku, začíná se vám pod rukama rodit zárodek správného stylu.**
4. Osvojte si rychlé svírání madla hole v dlani = „dojení“. Pokračujte „zahazováním holí za sebe a přitom zavírejte (úchop před tělem do výše pupíku na břicho) a otevírejte dlaň (otevření dlaně při pohybu směrem vzad).
5. **Hole se zapichují šikmo dozadu**, nikoliv svisle k zemi. Pohyb rukou je přirozeně koordinovaný s nohama – když jde dopředu levá noha, pravá ruka s holí se pohybuje vpřed a naopak. Důležité je také správné uvolnění úchopu hole při každém švihnutí holí dozadu, aby se zapojily svaly paží a zad. Představte si, že při pohybu paže dozadu byste si chtěli pokaždé **otřít nějakou drobnou nečistotu** na stehně. Prostě otevřete dlaň, kdykoliv vaše paže míří dozadu a odtlačte se mírně tlakem do poutka hole. **Vaše paže je přitom téměř napjatá**. Jak velký je rozsah pohybu paží při správné technice? Mnohem větší, než si většina lidí myslí. Doporučuji **pohyby paží zpočátku trochu přehánět**. Asi tak, že si říkáte „asi bych se cítil(a) trapně, kdyby mě někdo pozoroval...“

Správnou techniku si nejlépe osvojíte pod dohledem zkušeného instruktora, který vám pomůže odstranit případné chyby. S trochou trpělivosti a pravidelného tréninku si i sami osvojíte efektivní a přirozený pohyb, který vám přinese maximální přínos pro zdraví i kondici. Stačí vzít hole a vyrazit – správná technika se brzy stane automatickou součástí vaší chůze.



## Jak vybrat hole na nordic walking



Podívejte se na článek na mém webu: <https://www.nw-vysocina.cz/hole/>

Doporučuji změřit si obvod dlaně pro správnou velikost rukavičky:



**S** = <21 cm | **M** = 21 – 24 cm | **L** = >24 cm

## Nabídka holí



Hledáte-li **zlatou střední cestu**, pak mohu doporučit model **Nordic Walker Go** (modro-černé).

Nordic Walker Speed (zlaté)	Nordic Walker Pink Panther (růžovo-černé)
	
<p>Prémiové nordic walking hole určené pro srdcaře a sportovce, kteří chtějí nordic walking bez kompromisů.</p> <p>Nejlépe konstruovaná hole pro nordic walking a nordic running, co jsme kdy vyzkoušeli. Zásadním kritériem je pevnost a pružnost. Nejen pro vyšší walkery. Díky vyvážení mají i skvělý swing – letovou fázi po odrazu!</p> <p><i>Ve svém složení mají výhradně <b>100% High Standard carbon</b> navíc v jedinečné běžecké konstrukci. Pro vysokou pevnost je tubus navržen v konusu 8 - 17 mm, který skvěle řeší náraz/odraz a podporuje tím nejdůležitější vlastnost holí pevnost a pružnost.</i></p> <p>Od finského výrobce Start.</p>	<p>Top model vhodný pro stylové nordic walkerky, které se chtějí pohybovat s lehkostí, elegancí a taky se u toho cítit jako dámy. <i>S těmito holemi to půjde samo! Jedná se o model Speed v růžovém.</i></p> <p>Nejlépe konstruovaná hole pro nordic walking a nordic running, co jsme kdy vyzkoušeli. Zásadním kritériem je pevnost a pružnost. Díky vyvážení mají i skvělý swing – letovou fázi po odrazu!</p> <p><i>Ve svém složení mají výhradně <b>100% High Standard carbon</b> navíc v jedinečné běžecké konstrukci. Pro vysokou pevnost je tubus navržen v konusu 8 - 17 mm, který skvěle řeší náraz/odraz a podporuje tím nejdůležitější vlastnost holí pevnost a pružnost.</i></p>
<b>Cena: 3 299 Kč/pár</b>	<b>Cena: 3 299 Kč/pár</b>
<b>Cena s 5% slevou 3 134 Kč/pár</b>	<b>Cena s 5% slevou 3 134 Kč/pár</b>



Nordic Walker Go (modré)	Nordic Walker Go Pink (růžové)
	
<p>Hole Nordic Walker Go jsou vhodné pro kondičně laděné nordic walkery.</p> <p>Model Go je vhodný pro lidi, kteří chtějí nordic walking pro kondici (tedy pro ty, co se nepravidelně hýbou – jezdí na kole, někdy plavou, lyžují, běhají atd.) a chtějí zažít pevný odpich, třeba i ve svižném tempu.</p> <p><i>Ve složení této hole je <b>45% High Standard carbon</b> v běžecké konstrukci; tzn. konus tubusu <b>8 - 17 mm</b>. Tato konstrukce skvěle řeší náraz/odraz a tím nejdůležitější vlastnosti nordic walking holí, tedy pevnost a pružnost. V porovnání s modelem Nordic Walker Speed, delší hole tohoto modelu (125 cm+) přenáší o trochu více vibrací.</i></p> <p>Od finského výrobce Start.</p>	<p>Hole Nordic Walker Go Pink jsou vhodné pro kondičně laděné nordic walkerky.</p> <p>Model Go je vhodný pro lidi, kteří chtějí nordic walking pro kondici (tedy pro ty, co se nepravidelně hýbou – jezdí na kole, někdy plavou, lyžují, běhají atd.) a chtějí zažít pevný odpich, třeba i ve svižném tempu.</p> <p><i>Ve složení této hole je <b>45% High Standard carbon</b> v běžecké konstrukci; tzn. konus tubusu <b>10 - 17 mm</b>. Tato konstrukce skvěle řeší náraz/odraz a tím nejdůležitější vlastnosti nordic walking holí, tedy pevnost a pružnost. V porovnání s modelem Nordic Walker Speed, delší hole tohoto modelu (125 cm+) přenáší o trochu více vibrací.</i></p> <p>Od finského výrobce Start.</p>
<p><b>Cena: 2 499 Kč/pár</b></p>	<p><b>Cena: 2 499 Kč/pár</b></p>
<p><b>Cena s 5% slevou 2 374 Kč/pár</b></p>	<p><b>Cena s 5% slevou 2 374 Kč/pár</b></p>



Haakon PINK/PINK	Haakon BLACK/PINK
	
<p>Nordic walking hole Haakon PINK/PINK jsou vhodné pro sportovně a výkonově orientované walkerky.</p> <p>Model Haakon PINK/PINK je určený pro opravdové srdcačky, nadšené walkerky pro chůzi zcela bez kompromisů. Skvěle konstruovaná hole pro nordic walking a nordic running. Pevná a lehká jako pírko.</p> <p><i>Tubus je navržen v konusu 9 - 16 mm.</i></p> <p><i>Ve složení této hole je <b>100% High Module carbon</b>. Ještě lehčí než HS karbon, ale působí velmi pevně – méně zapruží. Máte-li rády energický odraz, bude tahle hole skvělou volbou právě pro vás.</i></p> <p>Od českého výrobce Haakon.</p>	<p>Nordic walking hole Haakon BLACK/PINK jsou vhodné pro kondičně laděné nordic walkery.</p> <p>Model Haakon black/pink je vhodný pro lidi, kteří chtějí nordic walking pro kondici (tedy pro ty, co se nepravidelně hýbou – jezdí na kole, někdy plavou, lyžují, běhají atd.) a chtějí zažít pevný odpich, třeba i ve svižném tempu.</p> <p><i>Tubus je navržen v konusu 9 - 16 mm.</i></p> <p><i>Ve složení této hole je <b>50% High Module carbon</b>. Tyto hole jsou lehké a pevné.</i></p> <p><i>V porovnání s modelem Haakon Pink/Pink nebo Nordic Walker Speed/Go, hole přenáší více vibrací.</i></p> <p>Od českého výrobce Haakon.</p>
<b>Cena: 3 299 Kč/pár</b>	<b>Cena: 2 499 Kč/pár</b>
Cena s 5% slevou <b>3 134 Kč/pár</b>	Cena s 5% slevou <b>2 374 Kč/pár</b>

Nevybrali jste si? Podívejte se na stránky [www.nordicports.cz](http://www.nordicports.cz) a možná vám padne do oka něco zábavnějšího. Stále platí, že na hole finského výrobce Start a jejich privátní značku Nordic Walker máte 10% slevu, na hole Haakon pak 5% slevu v případě objednávky u mne.



# Rád bych vás požádal o recenzi na můj profil ve vyhledávání na Googlu

<https://g.page/r/CYaKolZIEuXsEBM/review>



## Reference od klientů

Baví mě předávat radost z pohybu, který přináší spoustu benefitů pro zdraví. Snažím se lidi inspirovat doslova na každém kroku. A co tomu říkají klienti na Vysočině?


5.0  
★★★★★  
**Google Overall Rating**  
**Nordic Walking Vysočina**


 **Renata Uhlírova**  
★★★★★  
The lesson with Honza was my first real encounter with Nordic walking and I really enjoyed it! Honza is a very pleasant and supportive person, the lesson was put together in such a way that I had fun the whole time and the whole time flew by like water! Thank you for this meeting! 😊 ...  
[... See more](#)  
[View on Google](#)


 **Jirka Neuzil**  
★★★★★  
Minulý týden jsem absolvoval první lekci Nordic Walking kolem našeho městečka.. Byl to skvělý čas! Jako celoživotní běžkař!  
[... See more](#)

 **Josef Thál**  
★★★★★  
Velmi užitečně strávené dopoledne s příjemným instruktorem Janem. Den byl sice slunečný, ale podmínky ještě zimní - náročnější terén. Ale to nevadí, o to lépe to mohu trénovat ve snazších podmínkách. Dostali jsme veškeré informace, postupně jsme pronikli do systému severské chůze (nordic walking) a  
[... See more](#)  
[View on Google](#)

 **Alice InWonderland (IT)**  
★★★★★  
Honza is a smiling person with whom the course is a pleasant experience.  
[View on Google](#)

 **Věra Wasilová**  
★★★★★  
Bylo to úplně úžasné. Honzik je

 **Jindra Thálová**  
★★★★★  
A beautiful sunny day, spent in active movement. Advice tailor-made by instructor Honza. 🙌 I highly recommend it, improving fitness is important for everyone. There is no need to worry about older people or people with various movement ...  
[More](#) ... [See more](#)  
[View on Google](#)

 **Lenka Nedelkova**  
★★★★★  
Lenka Nedelkova Nordic Walking Vysočina 5  
[View on Google](#)

 **Jana Kaňáková**  
★★★★★  
Děkujeme za krásně strávené sobotní dopoledne při nordic walkingu pod dohledem zkušeného a sympatického instruktora