

NORDIC WALKING – 24. lekce

21.4. 2011 CHOLUPICKÉ ZAHRÁDKY zase trochu jinudy

Milí příznivci severské chůze,

nové zprávičky z výletů se po nějaký čas neobjevovaly, ale to neznamená, že bychom v našem kondičním sportování nepokračovali. Chodili jsme opravdu poctivě celou zimu. Těší mě, když od vás slyším, jak na sobě pozorujete změnu, víc ujdete, víc vydržíte.

Ona ta pravidelnost je opravdu důležitá. Nemá cenu vyrazit jednou za půl roku a hned si zničit tělo. Postupným přidáváním zátěže vylepšujete vytrvalost, srdeční činnost, předcházíte vzniku osteoporózy, správnou technikou chůze a správným nastavením holí uvolňujete bolestivé napětí v oblasti šíje. A hlavně, pohyb v přírodě vás dobře naladí, ať je počasí jakékoliv. Posilovat imunitu potřebujeme všichni, a ta je právě ovlivněna psychickým stavem.

Mám radost, že jste se pro nordic walking nadchli a je vás čím dál víc. Velmi si považuji toho, když přijedete například až z Ruzyně nebo ze Záběhlic, tak jako dnes. Příroda je v Modřanech tak krásná, že jistě nelitujete.

Uvítáme další zájemce o tento stále více oblíbený sport. Holí máme na půjčení ještě dost, ale pro jistotu si je předem rezervujte.

Na lekce s Vámi

se těší Dana Šilhánková