

## NORDIC WALKING – 3. lekce

21. října - Výlet směr Komořany

Navzdory černým mrakům, které se dnešní ráno honily nad námi, jste na náš kondiční trénink nezanevřeli a přišli jste jako každý čtvrtek v 10 hodin do dvora KC 12. S počasím už to bude asi pořád nastřídačku a sluníčko už nebude mít takovou sílu, takže rukavice a čepice, případně i šátek přes pusku není od věci. Raději víc vrstev, ať si máte co odkládat.

Cestou po louce od zastávky Na Beránku směrem na Komořany nás to trochu vyfoukalo, ale při zpáteční cestě podél Cholupického potoka jsme už byli schovaní pod klenbou vysokých stromů. Lesní pohoda nás přiměla ke krátké zastávce na závěrečné protažení. Až nás příště někdo potká a my se budeme zase vlnit jako břišní tanečnice, ať si o nás myslí co chce, ale nám je prostě fajn.

**Pro informaci:** na našich lekcích používáme Nordic Walkingové hole značky Gabel Stride Stretch Lite. Mají na rozdíl od trekingových holí rukavičku, která nám udrží hůl na ruce i v momentě, kdy dlaň pouští madlo, tj. při pohybu paže vzad. NW hole se zapichují šikmo podél těla, k tomu nám napomáhá gumová odvalovací botička. A další důležitá věc: jsou podstatně lehčí než ty trekingové.

**Závěrem:** trekingové hole jsou určené na horské výstupy a slouží jako opora. Nordic walkingové hole jsou určené k dynamické chůzi, která se dá srovnávat s komplexním kondičním cvičením, při kterém se intenzivně zapojuje i horní část těla.

Neznamená to, že s trekingovými holemi nemůžu jít po rovině a naopak, že si NW hole nemůžu vzít do hor, ale je dobré si uvědomit, co v mém zájmu převažuje a podle toho se zařídit.

**Nezapomeňte:** 28. října jdeme na delší výlet. Sraz je opět v 10 hodin na dvoře, raději trochu dřív, abychom stihli autobus č. 253 v 10:17, u polikliniky Modřany přestoupíme na č. 165. A pak už jen les, bublání potůčku, ale hlavně **POHYB V TÉ NEJKRÁSNEJŠÍ TĚLOCVIČNĚ – V PŘÍRODĚ.**

Délka trasy je cca 4 km. Předpokládaný návrat je ve 13 hodin. Nezapomeňte na pití! Účastnický poplatek je 40,- Kč.

Pokud chcete hole zapůjčit, dejte nám, prosím, vědět předem. Hole půjčujeme zdarma.

Dana Šilhánková  
KULTURNÍ CENTRUM „12“  
pobočka Pertoldova 3346  
tel. 244 403 129, silhankova@kc12.cz

I takhle to jde nebo spíš jede ☺

My se zatím budeme držet klasického Nordic Walkingu.

