

NORDIC WALKING - chôdza s oporou palíc



Palice sú ľahké so špeciálnym uchytením.
Dĺžku palíc si vypočítate nasledovne:
0,72 x telesná výška, alebo telesná výška mínus 50 cm.

Pre koho je NW vhodný?

- pre ľudí so sedavým zamestnaním,
- pre pacientov s problémami v kolenách a s chrbticou,
- palice tiež poskytujú pocit opory pre starších ľudí,
- lekári odporúčajú NW aj pacientom s osteoporózou.

Je vhodný pre deti, pre dospelých, pre starých aj pre zdravých.

Nordic walking je takmer dvojnásobne efektívnejší než bežná chôdza bez paličiek.

Ako pôsobí nordic walking na naše zdravie?



♥ **posilňuje srdce,**

⇒ **reguluje krvný tlak a hladinu cholesterolu a triglyceridov v krvi,**

↑ **zvyšuje príjem kyslíka a pozitívne pôsobí na pľúca,**

↓ **efektívne spaľuje tuky, stabilizuje a redukuje telesnú hmotnosť,**

☺ **posilňuje imunitný systém,**

♣ **počas neho sa nielen nohy, ale aj horná časť tela intenzívne zapája do práce, takto sa svaly nášho tela hýbu na 90 %,**

! **šetrí naše kĺby,**

△ **pret'azovanie nosných kĺbov je o 30 % nižšie, preto je chôdza s oporou palíc vhodná pri degeneratívnych ochoreniach chrbtice,**

✓ **uvoľňuje napätie v krku a ramenách.**

Bližšie informácie nájdete na www.ruvzhe.sk v časti Oddelenia, Podpora zdravia

**Vypracoval: Oddelenie podpory zdravia
RÚVZ so sídlom v Humennom**