

# VERONIKA â€™ NORDIC WALKING

Stá™eda, 08 duben 2020

Když Älovák bydlá na horách, je skoro nutnost občas pokořit nějaký ten kopec. Pokud se nechystáte vylázt na pátitisá-covku, je sport nordic walking velmi dobrou volbou.

Älovák u toho sice vypadá, jako roztrážitá lyžařka, která mu na zatrávněném kopci ujely lyže, ale vžte, že vaše kyčle a kolena vjim budou neskonale vděčně.

Oprávil jsem tedy svoje stá™íká hálky, které je patnáť pamatujá- objev penicilá-nu, a začala jsem se držet na nejbližší kopec.

U nordic walkingu je velmi důležitá spolupráce rukou a nohou. Je třeba důležitě ji je umět zkoordinovat chůzi s hálkami. První prvních pář pokusech jsem si dvakrát napáchal palec u nohy a téměř se práztila do holeně, ale pak jsem si pustila rytmický motivá-ná-pá-sniáky (jako kupá™. âžmám jednu ruku dlouhou nebo âžoko mala len jednoâ€) a podařilo se mi najít tu správnou konstelaci. Vdoma si důležitosti hlubokého dýchání, natáhla jsem ze všech sil první horský vzduch, kam se nedopatřením pátimotal odor z nedalekého bio kravá-na a tak jsem na 5 minut ztratila áich. Následujá-cá- kilometry jsem pro jistotu dýchala pusou. Na co nesmá-me u nordic walkingu zapomenout, je pravidelný rytmus a tempo, ve kterém hodíme setrvat.

Nasadila jsem stá™edně rychlý tempo a s páhledem jsem pámedbá-hla v½letná- skupinu z ortopedického kroužku po v½má-ná kyčle. Pátmes zapaťená sluneá-ná- brále jsem se kochala pándhernou krajinou, a když mi docházela dech, á selhával krevná- obá-h, náhodou jsem se dotkla vjudypá-tomnáho elektrického ohradná-ku, která mi dodal nová½ âžnáboj.â€

Uálapala jsem 9 km a spálila 450 kcal. Oslavila jsem to bájeěnou áokoládou.

A jaký sport á provozujete vy?

VERONIKA