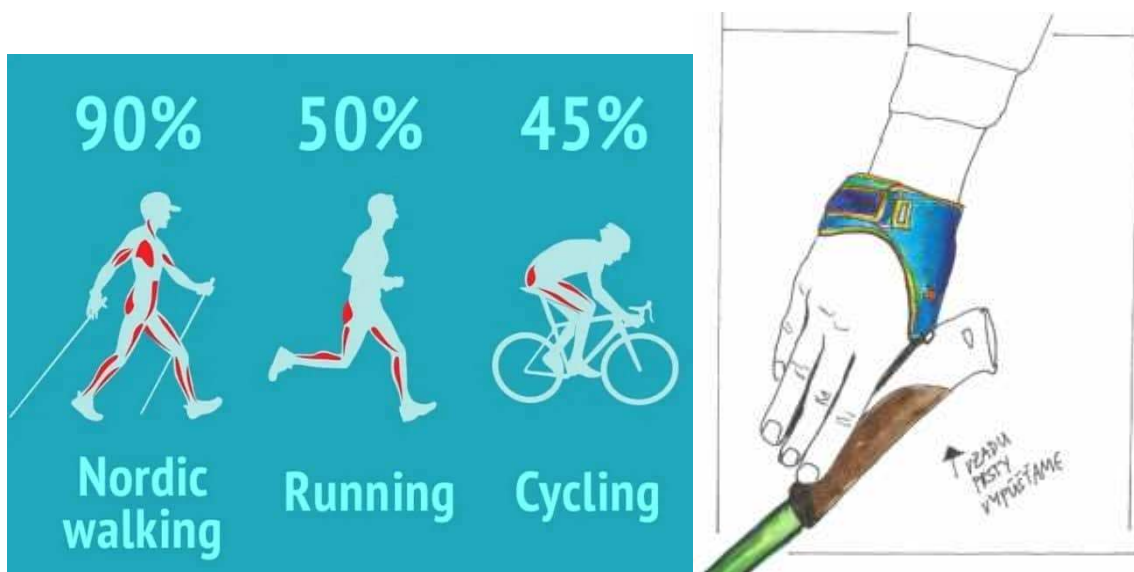


Nordic walking v našom meste

Milí členovia turistického klubu Horec, milí obyvatelia mesta Partizánske !

Pripravili sme pre vás novinku v našej činnosti. Do našich radov vstúpil certifikovaný sprievodca severskej chôdze **Nordic walking** pán Rudolf Palo. Rád by sa s vami podelil o svoje znalosti a zručnosti a predstavil vám tento druh severskej chôdze.

Čo je Nordic walking?



- chôdza so **špeciálnymi chodeckými palicami**, realizovaná správnou technikou
- bezpečná, jednoduchá, efektívna a zábavná cesta k zdokonaleniu kondície bez ohľadu na vek, pohlavie alebo telesnú zdatnosť
- je určená pre každého, kto sa chce hýbať na čerstvom vzduchu počas celého roka (aj pre ľudí vyššieho veku aj so zdravotným obmedzením)
- aktivita pozitívne ovplyvňujúca vašu psychiku – uvoľňuje psychické napätie, napomáha k lepšiemu zvládnutiu stresu a odpútava od starostí každodenného života
- aktivita, ktorá má veľa pozitívnych prínosov pre vaše zdravie

Základné prínosy „chodenia s paličkami“



Nordic walking – severská chôdza – je ozdravno-športová aktivita, pri ktorej môžete zapojiť do práce až 90 % svalov celého tela. Pracujú svaly vašich nôh, rúk, ale aj chrbta a hrude, ktoré do činnosti uvádza intenzívny pohyb rúk.

Zdravotné prínosy Nordic walkingu:

- odstraňuje bolesti chrbta
- prevencia a podpora liečby rakoviny
- pohybový aparát a pooperačné stavy
- kardiovaskulárny systém
- depresia
- alergia, astma, imunita
- po operácii karcinómu prsníka
- cukrovka II. typu
- dolné dýchacie cesty
- lymfatický systém
- neurologické ochorenia
- obezita
- osteoporóza, artróza, artrída
- poruchy učenia u detí
- postcovidové stavy, dýchavičnosť

Pri správnej technike, ktorú vás náš certifikovaný sprievodca severskej chôdze Nordic walking naučí, posilníte vnútorné svaly okolo chrbtice, oveľa účinnejšie zapojíte do činnosti krvný obeh a pľúca.

Výdaj energie pri severskej chôdzi je oveľa vyšší ako pri bežnej chôdzi, pritom je to aktivita zvládnuteľná i v pokročilejšom veku či pri vyššej váhe, kedy sú iné pohybové aktivity obmedzené. NW je vhodný aj pre deti či tehotné ženy.

Mesto Partizánske s podporou primátora pána Jozefa Božika nám poskytlo finančný príspevok vo výške 500 eur na zakúpenie walkingových palíc na rozvoj Nordic walkingu v našom meste. Týmto chceme poďakovať za tento finančný príspevok.

Zároveň vám oznamujeme, že severskú chôdzu so zdravotnými prínosmi bude prezentovať pán Rudolf Palo vo voľnom čase bez nároku na honorár. Palice zapožičiavame zdarma.

Kontakt : Rudolf Palo, tel. 0940 855 118