

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 vřzte, že vaše kyčle a kolena vřim budou neskonale vděčně. Oprávil jsem tedy svoje stá™íky hátky, které je pámatuj- objev penicilánu, a začala jsem se držet na nejbližší kopec.

U nordic walkingu je velmi důležitá spolupráce rukou a nohou. Je třeba důležitě je umět zkoordinovat chůzi s hřkami. Pá™i prvních páir pokusech jsem si dvakrát napřchla palec u nohy a tá™ikrát se pražila do holeně, ale pak jsem si pustila rytmický motivační pá-sničky (jako kupá™. âžmám jednu ruku dlouhouâ nebo âžoko mala len jednoâ) a podařilo se mi najít tu správnou konstelaci. Vřdoma si důležitosti hlubokého dřchání-, natřhla jsem ze vřech sil Äerstvé horské vzduch, kam se nedopatřením pá™imotal odř z nedalekého bio kravá-na a tak jsem na 5 minut ztratila Äich. Nřsledujcá- kilometry jsem pro jistotu dřchala pusou. Na co nesmá-me u nordic walkingu zapomenout, je pravidelný rytmus a tempo, ve kterém hodřme setrvat.

Nasadila jsem stá™edně rychlý tempo a s pá™ehledem jsem pá™edbě hla vě½letně- skupinu z ortopedického kroužku po vě½mně kyčle. Pá™es zapařeně slunečně- brě½le jsem se kochala pá™endřhrou krajinou, a když mi docházel dech, Äi selhřval krevně- obřh, nřhodou jsem se dotkla vřjudypá™-tomně elektrického ohradně-ku, která mi dodal nově âžnřboj.â

Uřlapala jsem 9 km a spřlila 450 kcal. Oslavila jsem to břjeňnou Äokolřdou.

A jaký sport Ä provozujete vy?

VERONIKA