

## Nordic walking s Davidem Hufem

Pohyb je jedna z nejlepších věcí, co pro sebe můžeme udělat, je prospěšný pro každou věkovou kategorii. Velký význam má zejména pro lidi v pokročilejším věku, kdy je aktivní životní styl důležitý pro delší a zdravější život.

Proto jsme **ve spolupráci s Nadačním fondem Veolia** zařadili jako první podzimní aktivitu našeho Regioklubu aktivitu s **Davidem Hufem, fitness trenérem a bývalým mistrem světa a Evropy ve sportovním aerobiku**, který nás zavedl více do tajů krásného **Nordic walkingu**.

Nordic walking, severská chůze s holemi; zvláštní sportovní styl chůze, rychlejší forma chůze s použitím speciálních holí, která vychází z běžeckého lyžování. Je užitečný pro všechny věkové kategorie i stupně zdatnosti.

„Je to vynikající alternativa aerobního tréninku podporující srdeční činnost a cévy. Je to výborná prevence proti civilizačním chorobám a vhodný kondiční trénink pro všechny, kteří mají rádi příjemně intenzivní pohyb na čerstvém vzduchu. Je to pohyb, který je nesmírně užitečný. Správnou technikou chůze za pomoci hůlek se zároveň rovnají záda. Lze ho jako formu pohybu doporučit i lidem s problémy kloubů dolních končetin, protože díky holím se část svalové práce přenáší na horní polovinu těla, převážně ramena a paže, a nohy se tím lehce odlehčují,“ konstatuje trenér David Huf.

Davidovi Hufovi a Nadačnímu fondu Veolia srdečně děkujeme za velmi příjemně prožité dopoledne, které jsme společně absolvovali ve formě kondičního tréninku plného sportovní, sluneční a seniorské energie.

– Jana Štefanová –

