



## NEJLEPŠÍ AKTIVITA K NAŠEMU DIETNÍMU PROGRAMU

### NORDIC WALKING

V čem je nordic walking prospěšný?

díky němu můžeme dokonale procvičit CELÉ tělo,

a to zejména díky speciálním holím. Můžeme si sami

určovat nastavené tempo, díky čemuž zrychlujeme metabolismus a můžeme lépe HUBNOUT. Stejně tak přispíváme ke zlepšení naší kondice, k posilování svalů, k lepšímu dýchání a ke zvětšování kapacity našich plic. Ideální jako rehabilitace

Mezi celkové výhody tohoto pohybu je i to, že dané hole mohou pomoci také k celkovému odlehčení. I díky tomu je nordic walking využíván jako perfektní rehabilitační aktivita všech generací. Dokáže totiž odlehčit našim zádkům a kloubům, a tak si lze dopřávat pohybu bez jakéhokoliv rizika nadměrné bolesti. Můžeme tak zlepšit činnost našeho pohybového aparátu třeba po úrazech, stejně jako můžeme snížit bolesti zad.

### Kolik spálí kalorií člověk s váhou 65 až 75 kg při 1-hodinových aktivitách?

#### Úklid

Zalévání hadic	199 kcal
Žehlení	160 kcal
Běžný úklid, kuchyňské práce	174 kcal
Mytí nádobí	175 kcal
Vaření	175 kcal
Stříhání stromů	244 kcal
Vysávání	274 kcal
Velký úklid	279 kcal
Hrabání	301 kcal
Malování	310 kcal
Sekání trávy – sekačka	310 kcal
Umývání podlahy	380 kcal
Sekání trávy - kosou	380 kcal
Stěhování nábytku	420 kcal

#### Běžné činnosti

Sezení, telefonování, TV, ....	100 kcal
Tanec společenský běžný	210 kcal
Chůze po rovině 4 km/h	239 kcal
Nakupování	288 kcal
Chůze po rovině 5 km/h	289 kcal
Chůze po rovině 6 km/h	380 kcal
Tanec společenský rychlý	380 kcal
Chůze terén	420 kcal
Chůze hory	490 kcal

#### Sport

Volejbal	210 kcal
Jóga	279 kcal
Akvaerobic	282 kcal
Badminton	279 kcal
Ping-pong	279 kcal
Lyžování rekreační	351 kcal
Basketbal	435 kcal
Plavání	380 kcal
Bowling	423 kcal
Běžky	451 kcal
Bruslení	490 kcal
Tenis	490 kcal
Hokej	621 kcal
Fotbal	697 kcal
Jízda na koni	791 kcal
Jízda na rotopedu lehká zátěž	879 kcal
Ragby	918 kcal
Squash	958 kcal
Aerobic	1210 kcal
Jízda na rotopedu vyšší zátěž	1591 kcal
Jízda na kole 16km/h	1758 kcal
Jogging	2051 kcal
Posilovna kruhový trénink	2051 kcal
Aerobic intenzivní	2348 kcal
Běh 9km/h	2348 kcal