

Astmatici.
Každý krok se počítá



CHŮZE S HOLEM!



PLZEŇ HONZA

Chůze s holemi

- nordicové
- trekové
- zdravotní



www.astmatici.cz

2022

LEDEN

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

BREZEN

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

KVETEN

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

CERVENEC

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ZÁŘÍ

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

LISTOPAD

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

UNOR

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

DUBEN

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

CERVEN

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

SRPEN

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ŘÍJEN

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

PROSINEC

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2023

LEDEN

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

BŘEZEN

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

KVETEN

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

CERVENEC

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ZÁŘÍ

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

LISTOPAD

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19

UNOR

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

DUBEN

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

CERVEN

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

SRPEN

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ŘÍJEN

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

PROSINEC

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17

Jsem alergik a astmatik od dětství, mám bolesti bederní páteře.

Na to vše mi velmi pomáhá chůze s hůlkami Nordic Walking.

Mám osobní zkušenost s chozením s hůlkami.

- **Po úpravě stravy za zdravější a více pohybu**
- **nastal vedlejší účinek chození, a to snížení váhy.**

Bolesti páteře se omezili na minimum, při správném provedení chůze Nordic Walking - což je chůze se speciálními holemi, bederní páteř se odlehčuje a tím napomáhá uvolnění svalů bederní páteře a kyčlí a tím ulevuje od bolestí.

Nordic Walking při správném provedení chůze posiluje až 90% svalů v těle.

Navíc jste v přírodě, protože chůze se dá provozovat kdekoli ve vašem bydlišti, nejlépe v parku, v lesích apod.

Chůze není finančně náročná! Jen speciální hůlky a pak pohodlné boty - nejlépe na běh do přírody, nekotníkové!

Doporučuje se mít funkční prádlo abyste byly v suchu a nestudil vás pot. Samozřejmě můžete chodit ve všem. Při dodržení cibulového vrstvení - nejlépe 3 vrstvy!

Jelikož nerad chodím sám, a to myslím, že to máte stejně, založil jsem podnikání pro setkávání se s hůlkami a s Nordic Walking.

Nabízím Vám možnost, setkávat se stejnými lidmi, kteří rádi chodí do přírody, rádi si popovídají a najdou si kamarádky a kamarády.

Chodil jsem v roce 2021 - 2022 s Úmo 1 Plzeň - "Jedeme dál" se seniory na vycházkách, kde se vyučuje Nordic Walking.

Nordic Walking - zkratka NW

Chůze NW je určená pro všechny věkové skupiny a není jen pro důchodce, jak si někteří mylně myslí.

NW je zařazen i pro sportovce do tréninků na posilování svalů.

Zdravotní benefity

- **větší pohyblivost bez bolestí**
- **celý den v pohybu = redukce hmotnosti**
- **úlevy bederní páteře a kyčlí**
- **úlevy od bolestí kolen**
- **s holemi se narovnáte - lepší dýchání**
- **viditelné zlepšení astmatu**
- **redukce hmotnosti - při pohybu s holemi alespoň 3x týdně**
- **procvičení 90% svalů v těle**
- **zmírnění stresu - pohyb v přírodě**
- **hole na Nordic Walking - poutko a délka holí**
- **příplatek od pojišťoven za pohyb 500,- až 700,- Kč zjistíte si u své zdravot. pojišťovny - minimální účet 1500,- Kč**

Zdravotní problémy

Všichni, kteří máte nějaké zdravotní problémy.

Nordic Walking je tu pro vás, bez ohledu na věk a zdravotní problémy.

- * Potřebujete se zdravěji hýbat a máte rádi společnost?**
- * Máte pochybnosti o svém zdravotním stavu? Poradte se nejdříve s vaším lékařem, řekněte mu, že chcete chodit Nordic Walking.**
- * Jste sami a lékař vám doporučil pohyb?
Co to zkusit s námi?**
- * Pravidelné chůze s holemi přírodou**
- * Dobrá nálada a parta kamarádů**
- * Chcete se zbavit bolestí zad, páteře, kyčlí, nebo chcete zhubnout?**
- * Na většinu potíží vám pomůže pohyb v přírodě a správné hole na Nordic Walking.**

Tajemství holí je v poutku a délce holí !

Přijďte si vyzkoušet hole na kurzu pro začátečníky.

Stydíte se jít do skupiny? Co třeba jít na individuální lekci, kde budete sama nebo s kamarádkou, s manželem apod.

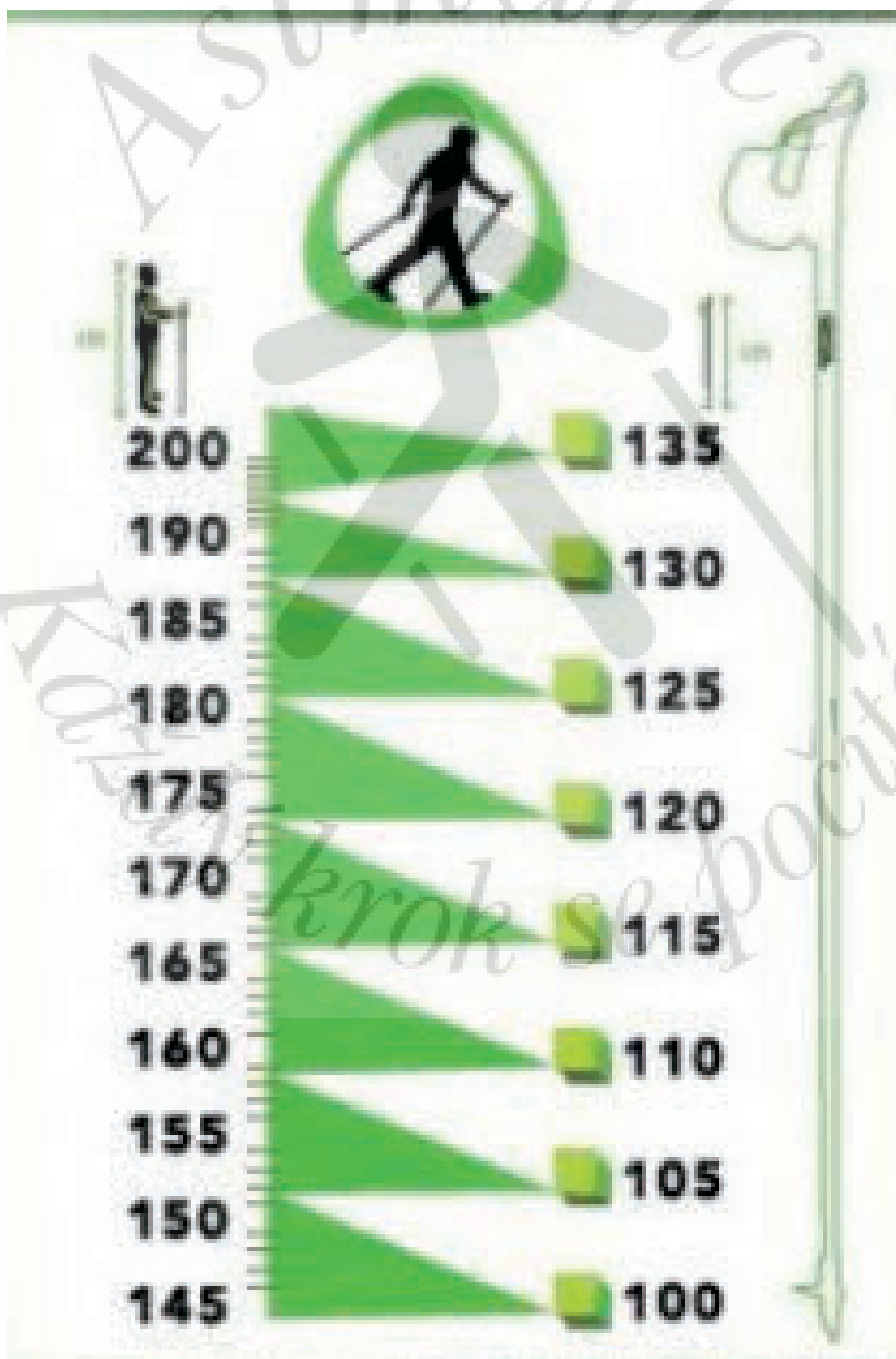
*** Přijďte ve dvou a ušetříte.**

Skupinové lekce ve 3 nebo v 5 lidech.

Malá skupinka má výhodu

Více soukromí a individuální přístup instruktora

Jaké hole vybrat?
Domluvíte se při lekci
s instruktorem, hole si dopředu nekupujete až na doporučení
instruktora NW při kurzu.



Oblečení a obuv na Nordic Walking

- **lehké**
- **pohodlné**
- **funkční prádlo**
- **cibulové vrstvení - nejlépe 3 vrstvy**
- **podle počasí**
- **boty lehké, pevné a nekotníkové**
- **podešev ohebná s dezénem pro terén v přírodě / doporučené běžecké boty /**
- **podešev na asfalt a zpevněné cesty s tlumením pat**

Náhradní botičky na hůlky: u mne

*** botičky Boubínky - univerzální**

*** botičky Fizan - vylepšená verze**

nebo zde:

<https://www.alpitrek.cz/na>

[hradni-dily-na-hole](https://1url.cz/JroQK)

<https://1url.cz/JroQK>

[skolachuze.cz](https://1url.cz/JroQK)

Kontakty:

Jan Novotný

IČ: 62660144

Instruktor Nordic Walking

organizování sportovních činností

chůze s holemi s Nordic Walking

chuze@astmatici.cz

Tel. + WhatsApp

+420 732 349 865

www.astmatici.cz



Prodej dárkových poukazů



ČESKOMORAVSKÁ
FEDERACE
NORDIC
WALKING



Předplatné na chůzi s holemi s NW

10 lekcí 1500,- Kč

**možnost čerpání dotací od
zdravotních pojišťoven**

5 lekcí + 1 zdarma 1000,- Kč

Platba vždy předem na účet



fotky z akcí:

<https://eu.zonerama.com/jannovotny/1083864>

