

Astmatici.
Každý krok se počítá



CHŮZE S HOLEMI
PLZEŇ HONZA



Chůze s holemi

- nordicové
- trekové
- zdravotní



www.astmatici.cz

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				

ČERVENEC

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

ČERVEN

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.

NW je zařazen mezi sporty!

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

**zjistěte si u své zdravot. pojišťovny - minimální účet
1500,- Kč**

Každý krok se počítá

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 !**

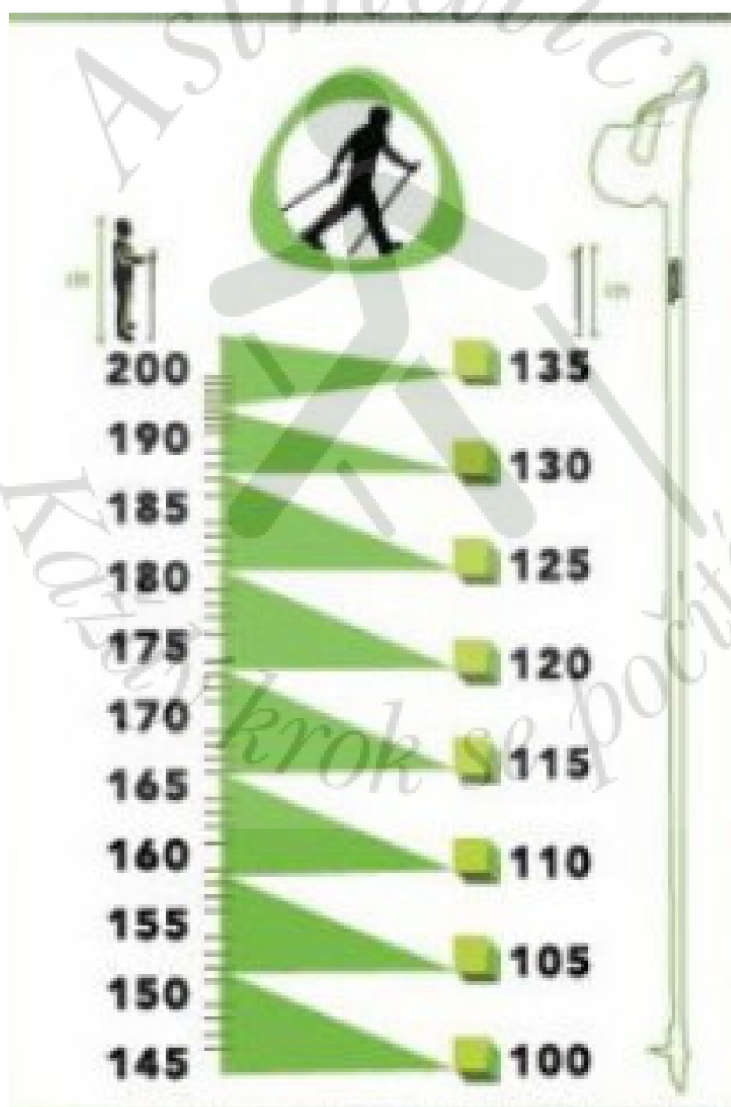
Přijďte si vyzkoušet hole na kurzu pro začátečníky.

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://www.alpitrek.cz/na)

<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 2 700,- Kč
možnost čerpání dotací od
zdravotních pojišťoven**

**Platba vždy předem na
účet**



fotky z akcí:

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





Nedělní Akce

NESBÍREJ VĚCI ALE ZÁŽITKY

23.4. sv. Jiří

5.3. MDŽ

14.5. Den matek

9.4. Velikonoce

Přijďte se projít
přírodou a načerpat
energii



2023

NESBÍREJ VĚCI ALE ZÁŽITKY
<https://1url.cz/drglp>

OSLAVA VAŠEHO SVÁTKU MDŽ

JIŽ V NEDĚLI 5.3.

SRAZ 9:50 - VYCHÁZÍME V 10:00

**4 hodinový výšlap přírodou
propojíme části**

**KOŠUTKA-BOLEVEC - BÍLÁ HORA -
DOUBRAVKA**

dárek - sleva



**11 KM V DOSAHU
MHD**



všední dny

úterý + čtvrtek

15:00 - 16:30

ne jen

**pro začátečníky
pomalejší chůze**



Objednávky on-line



Plzeň



**plzeňský a
středočeský kraj**

