Walking VARY°

Proč Nordic Walking?

Není to jen módní sport, ale možnost tréninku pro každého, šance zlepšit si své zdraví, kondici. Přináší radost z pohybu a další chuť se pravidelně hýbat.

Chůze jako taková je nejpřirozenějším pohybem pro člověka. V dnešní uspěchané době, kdy většinu času strávíme ve špatné poloze na nekvalitní kancelářské židli nebo za volantem svého auta, je Nordic Walking jedinečnou příležitostí ke změně k aktivnímu životu. Můžete ho provozovat 365 dní v roce a to s minimálními náklady, ve skupině nebo individuálně nebo pod vedením zkušených trenérů. Je to novodobý kondiční sport který si může dovolit každý.

- Nordic Walking především stimuluje Vaše srdce, oběhový systém a přirozeně zapojí 90% všech svalů
- Při tomto sportu spálíte okolo 400 kCal za hodinu, Nordic walking je tedy ideální doplněk pro zeštíhlující programy
- Uvolňuje se svalové pnutí, zvyšuje se prokysličení celého organismu
- Zlepší se Vaše síla, vytrvalost, obratnost a koordinace - Vy se budete cítit skvěle!

Proč Walking VARY° ?

- Nepřeberné množství variabilních tras ve čtyřech stupních dle obtížnosti
- Jedinečné klima přispívající regeneraci Vašeho organismu
- Nádherné přírodní vyhlídky na celé lázeňské město a okolní zachovalou krajinu, poetické scenérie a místa navštěvovaná historickými osobnostmi
- V kombinaci s klasickou Karlovarskou léčbou a pitnou kúrou, může být jejich ideálním aktivním doplňkem

Co nabízí Walking VARY° meeting point?

- Možnost zapůjčení NW holí (za poplatek)
- Výchozí bod pro doporučené zmapované a označené NW trasy
- 1x týdně zajištění instruktážní vycházky s instruktorem a zapůjčením NW holí zdarma (dle rozpisu)
- zajištění odborných NW instruktáží školenými instruktory

Co potřebujete pro Walking VARY° ?

- Dobrou a pohodlnou sportovní obuv
- Nordic walking hole k tomuto sportu určené
- Vhodné oblečení

Správná technika Nordic Walking:

Nordic walking je chůze, pohyb s holemi určenými k tomuto sportu. Přínos holí je v zapojení horní poloviny těla a následné posílení paží, zpevnění břicha a stabilizace správného držení těla. Správná technika pomáhá odstranit zatuhlé svaly šíje, rozhýbat ramena a zpevnit záda, celkově uvolňuje napětí fyzické i psychické. Nejlepší techniku Vám ukáží a naučí profesionální instruktoři. Je velice důležité si ty správné návyky osvojit co nejdříve. Špatná technika NW chůze může způsobovat nadměrnou zátěž organizmu a bolest některých namáhaných partií nebo naopak neefektivní pohyb.

Mapa tras:

- Každá trasa bude mít svůj jedinečný kód pro odlišení – písmeno (obtížnost), pořadové číslo v kategorii a v neposlední řadě barevnou odlišnost
- Čtyři úrovně náročnosti (zejména s ohledem na % převýšení a celkovou náročnost)

Lehká: zelená barva,	**A1 – A3**	**4**
Mírně obtížná: modrá barva,	**B1 – B4**	**4**
Obtížná: červená barva,	**C1 – C4**	**4**
Velmi obtížná: černá barva,	**D1 – D4**	**4**
	Celkem tedy	16 tras

- Většina tras bude mít svůj název (ponejvíce dle slavných návštěvníků KV)
- Všechny trasy budou vyznačeny jak v mapě, tak budou mít výškový profil
- Všechny trasy budou volně dostupné v aplikaci Endomondo ve smartphonech (všechny 3 hlavní platformy) s možností porovnávání „výkonů“, sledování trasy (navigace), sdílení, komentáře, doporučení…

Program Walking VARY° 2014

- Walking Vary Tour:
  - 1. 6.4. zahájení programu vč. 1.etapy WVT
  - 2. 4.5. slavnostní 2.etapa WVT při příležitosti Zahájení lázeňské sezóny
  - 3. 1.6. 3.etapa „walking children“
  - 4. 6.7. 4.etapa „festivalová“
  - 5. 3.8. 5 etapa „letní“
  - 6. 7.9. 6.etapa při zahájení školního roku
  - 7. 5.10. 7 etapa „tourfilm“
  - 8. 2.11. 8 etapa „podzimní“
  - 9. 7.12. 9 etapa „adventní“

Instruktážní video:

http://youtu.be/l-R99zuEStY - jedno z mnoha využitelných…