

## Zastavení 2 – Tankovka

### Nordic Walking

je nový druh pohybové aktivity, kterou může provozovat téměř každý. Začít s ní můžete v každém věku a ať máte kondici jakoukoliv. Tento druh chůze lze velice snadno přizpůsobit vlastní sportovní úrovni a výkonnosti a můžete ji provozovat po celý rok a to kdekoliv.

Český název pro Nordic Walking zatím neexistuje, doslovně přeloženo „severská chůze“. Je to sportovní druh chůze se speciálními hůlkami, a proto se někdy česky nazývá jako „hůlková chůze“. Nordic Walking vyvinuli původně běžkaři jako letní tréninkovou aktivitu. Podobně jako při běhu na lyžích je totiž při tomto pohybu zapojeno až 90 % svalů těla. Je tak mnohem účinnější při spalování kalorií než klasická chůze a dokonce i běh.

Díky Nordic Walking posílíte nejen svaly trupu, paží a nohou a zlepšíte svoji kondici, ale navíc utužíte své zdraví.

### Technika chůze při Nordic Walking

Správnou techniku můžete snadno natrénovat, pokud se budete držet několika základních pravidel.

- Horní část těla mírně nakloněna dopředu, trup držíme zpříma.
- Ramena rotují proti směru pohybu boků.
- Lokty jsou mírně pokrčené.
- Ruka vpředu se pevně opírá do hůlky.
- Ruku, která jde vzad, za sebou otevíráme.
- Hůlky směřují neustále šikmo vpřed.



### Pohyb rukou a nohou

1. došlap na patu • 2. citelný otisk chodidla • 3. vědomý a silný odraz z prstů nohy
4. Přední ruka – pevně svírá hůlku, při dopadu na zem se o ní silně opřeme.
5. Druhá ruka – vzadu se otevírá, hůlka drží u ruky na poutku (podobně jako na běžkách).

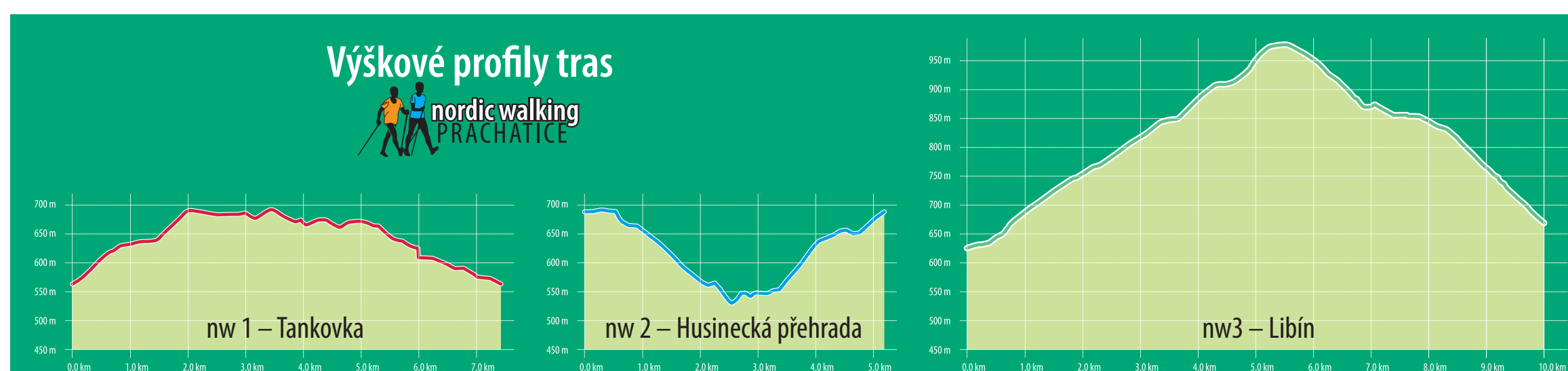


### Pro zahřátí

Jako v každém sportu je i při NORDIC WALKING důležité rozeřtát se na začátku na provozní teplotu, aby se vám pak nic nestalo. Buďte při tomto cvičení opatrní. Udělejte si kolem sebe dostatek místa a dávejte pozor na ostatní lidi kolem sebe. Na dalších informačních bodech Vám ještě ukážeme zajímavé cviky s hůlkami na protažení svalů a dozvíte se také, jak využít hůlky při posilování.

### Trasy pro Nordic Walking

V okolí Prachatic byly vyznačeny tři značené trasy – okruhy, které na sebe navazují. Liší se barvou značení, svojí délkou a náročností. Další trasy vyznačené v mapě jsou doporučené. Červená trasa Vás provede po tzv. tankovce nad Prachaticemi, částečně kopíruje Vyhlídkovou stezku kolem Prachatic. Modrá trasa Vás zavede k Husinecké nádrži, kde se můžete protáhnout ale i si zaposilovat s hůlkami. Po zelené trase se můžete dostat až k rozhledně na nejvyšší hoře šumavského podhůří – Libín, 1096 m n. m.



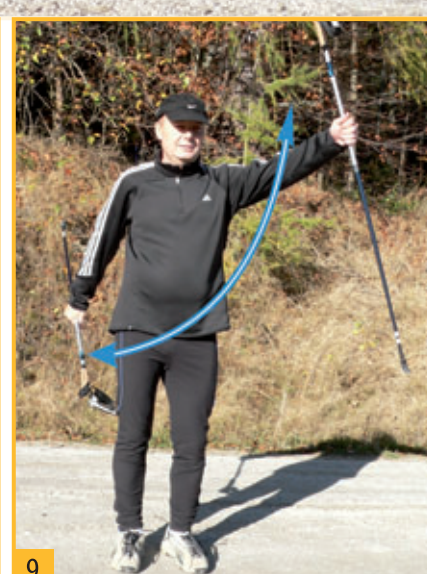
**nw 1**  
7,5 km  
Dolní brána – kolem hradeb – kolem kasáren – spojka na Oseckou – tankovka – odbočka NW 2 (Husinecká přehrada) – po tankovce k Feferským rybníčkům – lesní cestou k brodicím lázním – odbočka NW 3 (Libín) – po staré Pasovské silnici – ulici Zlatá stezka – Solní – Velké náměstí – Dolní brána

**nw 2**  
5,2 km  
Tankovka – Pod Dubovým vrchem – zelená TZT – vodní nádrž Husinec – zpět na Oseckou – Esovitá ulice – připojení na trasu NW 1 – Tankovka

**nw 3**  
10 km  
Feferský potok – Lázně sv. Markěty – křížová cesta ke sv. Patriarchovi – dále po žluté TZT – Sedýlko (parkoviště) – U sedýlka – zelená TZT – Libinské Sedlo – cyklostezka – Zlatá stezka – Feferské rybníčky – připojení na trasu NW 1 – Tankovka

Zastávka s infopanelem

Projekt vytvořila Město Prachatice s podporou Jihočeského kraje Město Prachatice © 2008



### Pro zahřátí

6. Kroužíme rukama, každou v opačném směru.
7. Otáčíme trupem na obě strany.  
Rovnováhu nám pomohou vyrovnat hůlky.
8. Houpeleme střídavě nohama.
9. Pohupujeme rukama s hůlkami.