

Nordic Walking je příjemná technicky nenáročná pohybová aktivita, kterou může vykonávat každý, začátečník i výkonnostní sportovec v jakémkoli věku. Jedná se o pohybovou aktivitu při které dochází ke koordinaci nohou a paží spolu s odražením holemi. Při chůzi s holemi se do pohybu zapojují obě dvě mozkové hemisféry.