**S holemi (nejen) do hor**

Lákají vás výlety do přírody? Chcete vyrazit do kopců, hor nebo dokonce velehor, nebo se raději touláte loukami podél řek a potoků? Ať již jsou vaše outdoorové choutky jakékoliv, není od věci popřemýšlet, zda se do nich nepustit s holemi.

Proč vyrazit na výlet s holemi? Odpověď je jednoduchá. Zdraví. Při chůzi (nebo dokonce běhu) s holemi totiž zapojíte aktivně do pohybu nejen dolní končetiny, ale také ruce. To má za následek jednak to, že při pohybu pracuje celé tělo, jednak nedochází k přetěžování kloubů dolních končetin a zad.

Pokud jdete do kopce, holemi si pomůžete a vaše dolní končetiny nezvedají váhu celého vašeho těla. Naopak při chůzi z kopce dokážete holemi zbrzdit pohyb a na klouby dolních končetin nedopadáte celou vahou svého těla. To ocení nejen kolena a kotníky, ale také třeba přední svaly stehenní nebo hamstringy.

Jak se ovšem vyznat v té obrovské nabídce, která dnes na trhu existuje? Ačkoliv vše vypadá na první pohled složitě, nemusíte se ničeho bát.

Ať již budete chodit na lehké procházky, zdolávat vrcholky hor, nebo třeba běhat horské ultramaratony a vertikální kilometry, vždy se setkáte s levnějšími modely z hliníku a dražšími, ale lehčími modely z karbonu. Budete moci volit mezi holemi s pevnou délkou a těmi, které je možné výškově nastavit. Budete řešit, jakým systémem se hole skládají a jak je uchytíte k zápěstí.

Každopádně si nejprve ujasněte, kde budete hole používat. Pokud vás lákají lehké procházky v terénu, kde není žádné velké převýšení, hledejte na poli holí určených pro nordic walking. Asfalt není překážkou, pouze nasadíte na hroty gumovou botičku a můžete pokračovat v chůzi. Zkuste třeba hůl SPINK Shark SL od lídra trhu s outdoorovými holemi, LEKI. Dvoudílná hůl je vybavena anatomicky formovaným, plynule nastavitelným poutkem a dvoukomponentní korkovou rukojetí. Systém Trigger Shark 2.0 pak umožní jednoduché uvolnění poutka z rukojeti.

Chystáte – li se na chození po horách, poohlédněte se po holích z kategorie trekking. Pomohou vám s tíhou batohu a při nekonečných sestupech do údolí pošetří vaše kolena. K dispozici jsou dokonce v dámském provedení uzpůsobeném postavě a potřebám žen. Třeba LEKI Cressida Antishock s komfortními madly AERGON v kompaktním designu pro menší ruce a klouby šetřícím tlumením DSS Antishock.

Kategorií sama pro sebe jsou v posledních letech běžci. Běhání v terénu a v horách je stále populárnější, a proto výrobci holí zaměřili své síly rovněž do tohoto segmentu, pro který vytvořili speciálně upravené lehké hole, které trailový běžec potřebuje. Špičkou ledovce je pak ultratrail – horské běhání na velké vzdálenosti a s velkým převýšením. Naším nejznámějším závodem je Beskydská sedmička, jejímž partnerem je právě LEKI, které ne náhodou podporuje nejen českou reprezentaci, ale také celou řadu světových trailových běžců.

Jako trailový běžec potřebujete hlavně lehkou a lehce ovladatelnou hůl. Opravdovou špičkou je třeba LEKI Micro Trail Vario zhotovená kompletně z karbonu. Složené hole jsou pouze 42 cm dlouhé a vynikající je také váha – pouhých 202 g. K tomu přičtěte intuitivní skládací mechanismus CLD Core Locking Device a samozřejmě uchycení hole pomocí systému Trigger Shark 2.0. Opravdu špičková hůl.

Sečteno podtrženo hole vám v přírodě pomohou v jakémkoliv terénu a při jakékoliv aktivitě. Při výběru zohledněte intuitivnost skládání, váhu a jednoduchost uchycení hole k zápěstí To vše se vám bude při vašich outdoorových aktivitách hodit. Šťastnou cestu.

**Produktové tipy**

*Nordic Waking*

LEKI Spin

Sportovní nordic walkingové dvoudílné hole z tvrzené hliníkové slitiny

s Trigger 1 madly s odnímatelnými poutky a Super Lock aretačním systémem.

1640,- Kč / [www.shop.leki.cz](http://www.shop.leki.cz)

Micro Flash Carbon

Lehká skládací prvotřídní hůl pro nordic walking. Stiskem tlačítka lze hůl složit na rozměry pro batoh jak dělané. Nově konstruovaná rukojeť se systémem Frame Strap Mesh z prodyšného materiálu má ještě širší opěrnou plochu a nabízí tak perfektní držení.

3639,- Kč / [www.shop.leki.cz](http://www.shop.leki.cz)

Spin Shark SL

Tato dvoudílná hůl pro Nordic Walking, z tvrzeného HTS 5.5 hliníku, vás podpoří na každém povrchu. Díky systému nastavení Speed Lock+ ji snadno nastavíte v rozmezí 100 – 130 cm. Anatomicky formované a plynule nastavitelné poutko a dvoukomponentní korková rukojeť přenese vaší sílu beze ztrát přímo na povrch cesty. Hůl je vybavena systémem Trigger Shark 2.0 pro rychlé uvolnění poutka z rukojeti.

2099,- Kč / [www.shop.leki.cz](http://www.shop.leki.cz)

Smart Supreme

Jste všestranný sportovec a chcete být při Nordic Walkingu flexibilní? Hůl Smart Supreme s vámi bude vždy. Pomocí **Smart Tip 2.0** můžete bleskově vyměnit gumovou botičku za vysouvací špičku z tvrdokovu, nebo botičku z hole demontovat. Díky nastavovacímu systému **Speed Lock 2** lze tuto dvoudílnou hůl bleskově nastavit dle individuálního požadavku. Rukojeť z přírodního korku s poutkem **Active** se příjemně drží v dlani. Systém **Trigger Shark 2.0** poskytuje rychlost při uvolnění poutka a je tak velkým přínosem komfortu a bezpečnosti.

2599,- Kč/ [www.shop.leki.cz](http://www.shop.leki.cz)

*Trekking lady*

Cressida

Trekkingová hůl se vskutku bohatou výbavou. Komfortní madla **AERGON** v kompaktním designu pro menší ruce, nastavitelný systém **Speed Lock 2** pro co nejjednodušší nastavení délky a ultralehké trubky z vysokopevnostního hliníku.

2899,- Kč / [www.shop.leki.cz](http://www.shop.leki.cz)

Cressida Antishock

Trekkingová hůl s DSS Antishock tlumícím systémem šetřícím klouby. Cressida nabízejí vskutku bohatou výbavu: patří sem komfortní madla **AERGON** v kompaktním designu pro menší ruce, nastavitelný systém **Speed Lock 2** pro co nejjednodušší nastavení délky, klouby šetřící tlumení **DSS Antishock**a ultralehké trubky z vysokopevnostního hliníku.

3149,- Kč / [www.shop.leki.cz](http://www.shop.leki.cz)

*Trail Running*

Micro Trail Race

Závodní hůl pro trail running. Pouhých 175 g, nové široké poutko Frame Strap Mesh, rukojeť z přírodního korku a systém Trigger Shark 2.0, díky kterému vám nikdy nevypadne z ruky. Tlačítko Push Button bleskově složí hůl na délku 37 cm, pro batoh jak dělanou.

4199,- Kč / [www.shop.leki.cz](http://www.shop.leki.cz)

Micro Trail Pro

Hůl pro opravdové trailové specialisty. Tato pouze 195 g lehká karbonová skládací hůl je vybavena systémem **Trigger Shark 2.0** s poutkem z vysoce prodyšného Mesh-materiálu, jenž obejme ruku bezpečně a pevně. Thermo prodloužení rukojeti zajišťuje ještě více komfortu a flexibility při strmém stoupání. Díky rukojeti s prodloužením z přírodního korku jste ve strmém stoupání kdykoli flexibilní. Tlačítko **Push Button** bleskově složí hůl na délku pouhých 37 cm, pro batoh jak dělanou.

3899,- Kč / [www.shop.leki.cz](http://www.shop.leki.cz)

Micro Trail Vario

Jako trailovému závodníkovi vám není žádný trek dost vysoký a dlouhý? Tak to se pro vás perfektně hodí Micro Trail Vario ze 100% karbonu. Složené bodují svými skladnými 42 cm a hmotností pouhých 202 g. Navíc jsou vybaveny novou technologií **CLD Core Locking Device**. Obsluha tohoto intuitivního skládacího mechanismu je jednoduchá asi jako používání propisky. Systém **Trigger Shark 2.0**s širokým a hlavně prodyšným poutkem **Frame Strap Mesh**zajišťuje perfektní ovládání hole. Hrot **Trail Running Tip** nabízí pevný úchop v jakémkoli terénu. Pomocí systému **Speed Lock 2** hole nastavíte v rozmezí 110 – 130 cm.

5199,- Kč / [www.shop.leki.cz](http://www.shop.leki.cz)

**Kódy k produktovým fotografiím:**

**Trekking lady:**

MICRO VARIO CARBON LADY 649 2067

CRESSIDA 649 2119

CRESSIDA ANTISHOCK 649 2115

**Trail running:**

MICRO TRAIL RACE 649 2587

MICRO TRAIL PRO 649 2585

MICRO TRAIL VARIO 649 2675  
  
**Nordic Walking:**

MICRO FLASH CARBON 649 2582

SMART SUPREME 649 2542

SPIN SHARK SL 649 2614

SPIN 640 2616