

Dzień dobry !!! :)

Przeczytaj tekst o nordic walkingu i odpowiedź na pytanie znajdujące się POD artykułem

„Maszerowanie z kijkami jest formą aktywności bardzo popularną wśród osób w średnim, a nawet w podeszłym wieku. Jest to związane przede wszystkim, z tym że nordic walking mogą uprawiać wszyscy, bez względu na wiek i kondycję.

Nordic walking – zalety

Nordic walking, podobnie jak każda inna aktywność fizyczna, ma bardzo dobry wpływ na zdrowie, a przy tym nie jest tak kontuzjogenna, jak np. jogging czy sporty kontaktowe. Badania przeprowadzone przez World Original Nordic Walking Federation (NWF) potwierdziły dotychczasowe przypuszczenia o prozdrowotnym działaniu tej aktywności fizycznej. **Wśród głównych zalet nordic walking można wymienić m.in.:**

- Poprawę kondycji i wzmocnienie mięśni pleców, nóg, brzucha, rąk i bioder.
- Spalanie kalorii (aż 20% więcej niż przy normalnym chodzeniu).
- **Redukcja bólu szyi** i ramion. Regularne uprawianie nordic walking (trzy razy w tygodniu po ok. 60 minut) angażuje mięśnie rąk (bicepsy i tricepsy), mięśnie naramienne, mięsień piersiowy większy oraz mięsień grzbietu.
- Poprawa koordynacji ruchowej. Jest to możliwe dzięki trenowaniu nordic walking na schodkach lub delikatnych wzniesieniach.
- Wspomaganie leczenia miażdżycy. Badania wykazały, że nordic walking zmniejsza napięcie w układzie krwionośnym, a przy tym nie obciąża serca.
- Zwiększanie wydolności oddechowej organizmu.
- Pozytywny wpływ na nastrój i procesy myślowe.”

Wymień jedną zaletę Nordic Walkingu.

Teraz przygotowujemy bezpieczne miejsce, zakładamy strój sportowy, stawiamy butelkę z wodą i zapraszam do ćwiczeń :)

https://www.youtube.com/watch?v=E_vcWKFAduQ

Pozdrawiam serdecznie !!!