

Łatwy, niedrogi, odpowiedni dla ludzi w każdym wieku i niezwykle skuteczny. Nordic Walking - bo o nim mowa, to sport, który zyskał popularność na całym świecie. Również w Polsce coraz częściej można zobaczyć piechurów maszerujących z kijkami.

Nordic Walking - sport dla każdego

Co to jest Nordic Walking?

Nordic Walking to technika poruszania się za pomocą specjalnych kijków, podobnych do tych używanych w narciarstwie biegowym. Sport ten wymyśliła grupa fińskich lekarzy i sportowców w latach

20. ubiegłego wieku. Do Polski Nordic Walking zawitał kilku lat temu i od razu zyskał wielu zagorzałych fanów. Marsz z kijkami sprawdza się zarówno na prostym terenie, jak w górach i jest odpowiedni dla ludzi w każdym wieku, także starszych, mających niekiedy problemy ze stawami i kręgosłupem.

Jakie daje korzyści?

Dzięki Nordic Walking lepiej funkcjonuje układ sercowo-naczyniowy, układ oddechowy, zwiększa się mobilność kręgosłupa, zwłaszcza jego górnego odcinka.

Maszerując z kijkami rozwijamy siłę i wytrzymałość ramion a także spalamy o 40 proc. więcej kalorii niż w przypadku zwykłego chodu. Dodatkowo, podpierając się kijkami, odciążamy mięśnie i stawy co jest szczególnie ważne w przypadku starszych osób.

Kijki pomagają również utrzymać lepszą postawę, równowagę i stabilność podczas poruszania się w trudnym terenie. Sport ten pomaga też regulować stężenie cukru we krwi, dzięki temu zapobiega cukrzycy.



"DOM OGRÓD I TY"

16-17 maj Gliwice
Ośrodek Sportu Politechniki Śląskiej,
ul. Kaszubska 28

**TWOJE ZDROWIE
TWÓJ STYL**

- Zdrowie
- Fitness
- Ogród
- Uroda
- Biżuteria
- Dom

KIERMASZ ROŚLIN

SPRZEDAŻ BEZPOŚREDNIA, KONKURSY, POKAZY, UPOMINKI

RODZINNY BILET WSTĘPU

Jak ćwiczyć?

Nordic Walking to sport, który można uprawiać samemu lub oddać się pod opiekę instruktora i wyruszać na piesze wycieczki razem z grupą osób. Jeśli wybieramy pierwszy sposób, warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach. Po pierwsze ważne jest, by kijki, których będziemy używać, były dopasowane do naszego wzrostu. Długość kijków dla początkujących powinna wynosić 70 procent wysokości ciała, tak by łokcie były ugięte pod kątem prostym. Ważne jest również by zapoznać się z prawidłową techniką marszu.



Przed każdym treningiem trzeba zrobić rozgrzewkę. Podczas zajęć należy kontrolować tętno i uzupełniać zapas płynów. Jeśli wybierzemy ćwiczenia

z instruktorem warto zajrzeć do internetu, by dowiedzieć się gdzie organizowane są zajęcia i kursy w okolicy. Przydatne strony: www.aktivpro.pl, www.ergo-nordic.pl

R E K L A M A

DRZWI STALOWE i antywłamaniowe

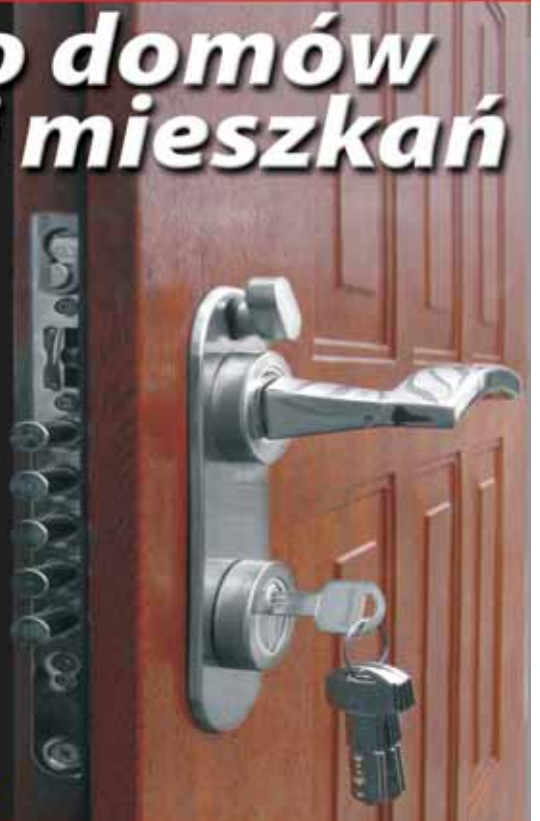
**najlepsza ochrona
to pewne drzwi**

**do domów
i mieszkań**



PROMOCJA!

**Do zakupionych drzwi, ubezpieczenie
mieszkania na kwotę 11.000 zł GRATIS**



ewmar
technika budowlana

Gliwice • ul. Lotników 54 seg. D • tel. 032 231 00 77
Zabrze • Pl. Krakowski 5 • tel. 032 370 23 73

www.ewmar.eu