

Nordic Walking dla aktywnych

Nordic Walking to sport, który przyszedł do nas z Finlandii (i z podglądania sąsiadów z niemieckiej granicy) i który z każdym miesiącem zyskuje nowych zwolenników w Polsce. Plusy aktywnego uprawiania tego niezwykle prostego i przyjemnego sportu są nie do przecenienia. Przede wszystkim aktywny ruch z tzw. kijkami trekkingowymi: poprawia krążenie w organizmie, wspomaga lepsze funkcjonowanie organów wewnętrznych, poprawia nastój, wpływa na nasze samopoczucie. Ponadto, uprawiają go osoby po 50-tym roku życia (i nie tylko) mogą pochwalić się lepszą kondycją, wydajnością i efektywną pracą mięśni i stawów (sport polecany przy rehabilitacjach), wytrenowanymi mięśniami nóg, ud, bioder a także ręk, ramion i obręcz barkowej. Nordic Walking jest również zbawienny dla pracy mięśni klatki piersiowej i mięśni dźwigni ramiennych, co sprawia, że łatwiej nam się oddycha, płuca są dotlenione, a komórki serca lepiej ukrwione, chętniej „współpracują” z naszym ciałem. Dzięki tej niesamowicie pozytywnej aktywności ruchowej prostuje nam się sylwetka i przestajemy mieć problemy z kręgosłupem. Podczas właściwych kroków z kijkami, na których opiera się ten sport spalamy te kalorie - nawet 20% więcej niż podczas normalnych ćwiczeń, czy zwykłego spaceru. Sport polecany dla każdego, a już w szczególności dla osób po 50-tym roku życia, bez względu na stopień sprawności. Jeśli więc zależy Ci na zdrowiu, świetnej kondycji fizycznej i psychicznej - zakup odpowiednie dla Twojego wzrostu i wagi kijki, poznaj instrukcję właściwego ruchu wykonywanego z ich pomocą... i... do dzieła! Ruch to zdrowie!

About the Author

Ola

Source: <http://www.dolina-mlodosci.pl>