Nordic walking

Nordic walking to w Polsce pewna nowoÅ›Ä‡, jeÅ›li chodzi o sposób na zdrowÄ… i szczupÅ‚Ä… sylwetkÄ™. Najogólniej mówiÄ…c nordic walking to spacer z kijkami. Co to oznacza w praktyce? Jest to wytÄ™Å¼ony marsz, który wykonujemy wspierajÄ…c swoje rÄ™ce na specjalnie przystosowanych do tego celu kijkach. Kijki sÅ‚uÅ¼Ä…ce do nordic walking to poÅ‚Ä…czenie kijków narciarskich oraz kijków trekkingowych. Kijki te posiadajÄ… specjalne uchwyty powodujÄ…ce w trakcie marszu skuteczne odciÄ…Å¼enie krÄ™gosÅ‚upa oraz stawów kolanowych. KoÅ„cówki sÄ… tak zakoÅ„czone, Å¼e moÅ¼na nimi poruszaÄ‡ siÄ™ po kaÅ¼dej – takÅ¼e doÅ›Ä‡ wyboistej powierzchni. Kto i w jakim celu powinien zdecydowaÄ‡ siÄ™ na tego rodzaju Ä‡wiczenia? Przede wszystkim kaÅ¼dy, kto marzy o szczupÅ‚ej sylwetce oraz kaÅ¼dy, kto chce byÄ‡ zawsze sprawny i aktywny. Chodzenie z kijkami to spacery intensywne i peÅ‚ne dynamizmu, dziÄ™ki czemu treningowi poddajemy zarówno nogi jak i biodra. W Ä‡wiczeniu biorÄ… takÅ¼e udziaÅ‚ miÄ™Å›nie rÄ…k, barków, ramion oraz klatki piersiowej no i oczywiÅ›cie krÄ™gosÅ‚up. Co ciekawe nordic walking pomaga duÅ¼o skuteczniej spaliÄ‡ teÅ¼ nadmiar tkanki tÅ‚uszczowej. Regularne Ä‡wiczenia tego typu pomagajÄ… nam bardzo szybko spaliÄ‡ do kilkunastu kilogramów bez wiÄ™kszego tak naprawdÄ™ wysiÅ‚ku. Nordic walking dotarÅ‚ do Polski z Finlandii. MoÅ¼na go trenowaÄ‡ zarówno latem jak i zimÄ… czy jesieniÄ… lub wiosnÄ… – jest to uniwersalny zestaw Ä‡wiczeÅ„, dziÄ™ki któremu moÅ¼emy duÅ¼o Å‚atwiej, chÄ™tniej i szybciej spaliÄ‡ zbÄ™dne kilogramy. Czy nordic walking mogÄ… uprawiaÄ‡ takÅ¼e osoby starsze? OczywiÅ›cie, Å¼e tak. Niektórzy lekarze twierdzÄ…, nawet, Å¼e tego typu Ä‡wiczenia oczywiÅ›cie wykonywane mniej intensywnie przez osoby starsze mogÄ… pomóc im w przywróceniu sprawnoÅ›ci stawów oraz w poprawie stanu ich krÄ™gosÅ‚upa.

About the Author

Admin serwisu

Source: http://www.saska-fitness.pl