

Nordic walking, w czym pomaga..?

Angażuje do pracy aż 90 % mięśni całego ciała – wzmacnia je.

Odciąża stawy kolanowe i kręgosłup – eliminuje bóle i zwiększa ruchomość stawów.

To takie główne zadania a jest ich więcej...

Nasz spacer z kijkami rozpoczynamy w każdy czwartek o godz. 10-tej przy wejściu do Parku Słowiańskiego. W czasie spaceru podziwiamy otaczającą nas przyrodę, która ciągle czymś nas zaskakuje... widzimy biegnące sarenki, czaple stojące na brzegu Bobru, kormorany nad naszymi głowami, ślady bytności bobrów... Zauważyliśmy również, że przyroda budzi się do życia...zielone pąki krzewów, nawołujący śpiew ptaków...krzyki żurawi i oczywiście prowadzimy...konwersacje...Po takim spacerze czujemy się zdrowsi i pełni energii...Poniżej kilka kadrów z naszych kijkowych wypadów.

Tekst i zdjęcia Biernacka Ewa



