

Kako na svježem zraku dovesti tijelo u top formu i mršaviti - samo hodaњem?

I to je moguće.

Predstavljamo vam sport u kojem štap tjera na rad 90% mišića - NORDIJSKO HODANJE. Hodanje s posebno dizajniranim štapovima, kod nas je relativno nov način kretanja i tјelovježbe, premda se u šumama Finske njime bave ljudi još od 30-ih godina prošlog stoljeća. Važno je napomenuti da se nordijskim hodaњem istovremeno jačaju i opuštaju mišići leđa, vrata i ramena što je izuzetno korisno s obzirom da većina ljudi svoj radni tjedan provodi sjedeći zgrčeno pred kompjuterom.

U Europi se redovito nordijskim hodaњem bavi više od tri i pol milijuna ljudi. Smatra se da 15 minuta nordijskog hodaњa na organizam djeluje kao 21 minuta vožnje biciklom ili 12 minuta trčanja. Glavno je napomenuti da se nordijsko hodaњe lako uči i primjereno je svakoj životnoj dobi. Može se prakticirati i ljeti i zimi, međutim bitno je prvo pravilno naučiti hodati i koristiti štapove jer se nepravilnom upotrebom i načinom hodaњa može napraviti više štete nego koristi.

Osim štapova za nordijsko hodaњe potrebno je nabaviti i prikladnu obuću. Sa primjerenom odjećom i obućom, po svakom vremenu i u svako doba godine, u prirodi, u parkovima, na asfaltu, sami ili u društvu možete hodati sa štapovima za nordijsko hodaњe. Naravno, ljepše je u društvu, stoga sve zainteresirane pozivamo da nam se pridruže u zajedničkoj relaksaciji na svježem zraku.

Javite nam se na naše kontakt informacije i pridružite već na sljedećem izletu u prirodu