

NORDIC WALKING

AKTYWNOŚĆ DLA KAŻDEGO!

„Ruch może zastąpić wiele leków, ale żaden lek nie zastąpi ruchu”

(dr W. Oczko, 1537-1599)

Polecamy wszystkim – zdrowym i niecałkiem - ruch w formie spaceru - **Nordic Walking**. Podczas zwykłego spaceru aktywne są tylko mięśnie kończyn dolnych i tułowia, natomiast używając kijów angażujemy aż 85% mięśni.

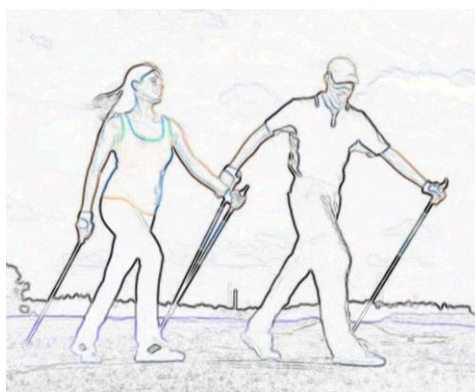
Nordic Walking polega na chodzeniu z używaniem kijów. Kijki powinny mieć taką długość, by ręce były zgięte w łokciu 90°. Rozpoczynając marsz wbijamy kijek na wysokości przeciwstawnej stopy, a następnie odpychamy się nim, aż dłoń znajdzie się za plecami. Polecamy wideo oraz informacje na www.osteoporoza.pl.

Nordic Walking stał się popularny wśród młodzieży, ale szczególnie jest zalecany jako najprostsza i najtańsza forma rehabilitacji dla osób starszych. Szczególne znaczenie ma u osób zagrożonych osteoporozą i upadkami.

Maszeruj codziennie - siedzenie zabija!!!

Nordic Walking:

- wpływa korzystnie na kości,
- poprawia ogólną sprawność, zapobiega upadkom, i złamaniom,
- rozwija siłę i wytrzymałość ramion,
- powoduje większe spalanie kalorii niż przy normalnym chodzeniu,
- zmniejsza nacisk na kolana, biodra i plecy,
- poprawia stabilność i równowagę.



Więcej informacji: www.osteoporoza.pl

Europejska Fundacja
Osteoporozy i Chorób Mięśniowo-Szkieletowych
31-501 Kraków, Kopernika 32
e-mail: kontakt@osteoporoza.pl