

Na ostatni tydzień proponuję nowoczesną formę aktywności fizycznej jaką jest również **nordic walking**.

Nordic walking to połączenie tradycyjnego marszu z techniką jazdy na nartach biegowych. Sport na pierwszy rzut oka wygląda niewinnie i prosto, ale żeby nie zrobić sobie szkody, trzeba poznać techniki chodzenia z kijkami. Wszędzie naokoło widzimy osoby maszerujące z kijkami. Jedni stawiają je przed sobą jakby szukali min, inni bezwładnie ciągną za sobą. Jak chodzić, aby nie zaszkodzić sobie, a zarazem czerpać radość z każdego wyjścia, zachęcam do skorzystania z porad doświadczonych instruktorów. Uchroni Was to przed kontuzjami, wyrobieniem błędnych nawyków oraz pozwoli cieszyć się z każdej wędrowki.

Zobaczcie filmiki instruktażowe, w których instruktorzy zwracają uwagę na najważniejsze aspekty treningu nordic walking, a potem zastosujcie to w marszu z własnymi kijkami. Powodzenia!

Filmiki:

<https://www.youtube.com/watch?v=suD4-uuyDNU>

<https://www.youtube.com/watch?v=vNnDS7JrsQw>

<https://www.youtube.com/watch?v=hzJXBr-x-0Q>

https://www.youtube.com/watch?v=QH3_OqPTaNI