

Kijki zamiast telefonu



A oto efekty naszego działania w ramach projektu Kijki Zamiast Telefonu. :) Nordic Walking, przy wykorzystaniu odpowiedniej techniki, ma wiele zalet! Wspiera układ sercowo-naczyniowy czy rozwija mięśnie ramion, tułowia oraz kończyn dolnych. Udowodniono, że dodanie kijków do chodzenia podczas spaceru aktywuje znacznie więcej mięśni niż zwykajny spacer, ale też jest świetnym urozmaicheniem zajęć wychowania fizycznego! :)





Dodana: 12 luty 2023 22:10 Zmodyfikowana: 12 luty 2023 22:10

DEKLARACJA
DOSTĘPNOŚCI