

NORDIC WALKING

AKTYWNOŚĆ DLA KAŻDEGO!

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

(dr W. Oczo, 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.



INFORMACJE

Polski Portal Osteoporozy

www.osteoporoza.pl

Facebook: Osteoporoza.pl



D:\03_serwer\10_www\01_osteoporoza.pl\02_materiały_na_stronie\03_01a_lekarki\08_Nie lam sie 2022\Po-zlamaniu_ulotka_2022.09.20.doc