



INDYWIDUALNE ZAJĘCIA

Z TRENEREM

NORDIC WALKING

Co wyjątkowego znajdziesz w Nordic Walking?

- Angażujesz do ruchu ponad 600 mięśni (90% systemu mięśniowego)
- Spacerujesz o 30-40% bardziej efektywnie niż podczas spaceru bez kijów
- Spalasz o 20% więcej kalorii niż przy joggingu ,odczuwasz mniejsze zmęczenie
- Odciążasz stawy kończyn dolnych i kręgosłupa nawet o (30 TON/H !)
- Poprawiasz tolerancję glukozy (redukujesz zapotrzebowanie na insulinę)- ruch zalecany przez lekarzy dla diabetyków
- Obniżasz cholesterol i ciśnienie spoczynkowe krwi
- Redukujesz wagę ciała
- Pobudzasz aktywność pompy mięśniowo naczyniowej

Nordic Walking to sport efektywnie wspomagający Twoją dietę,
zawsze i wszędzie bez zależności
obiektu sportowego czy specjalistycznego sprzętu.

KONTAKT:

Bartosz Szymański – fizjoterapeuta i certyfikowany instruktor Nordic Walkingu

Telefon: +48 609 777 622 e-mail b_szymanski@o2.pl