Nordic walking

Dla turystów ceniących sobie spokój i ciszę jest to miejsce stworzone wręcz do uprawiania Nordic Walking. To naprawdę wielka przyjemność, już sama świadomość, iż przy godzinnym marszu spalamy około 400 kcal, a przy tym możemy poplotkować z towarzyszem wyprawy, już nastraja pozytywnie. Należy też zwrócić uwagę na znaczne odciążenie stawów oraz to, iż tą niezwykle łatwą dyscyplinę sportu możemy uprawiać niezależnie od pogody. Zabrać kije do samochodu jest znacznie łatwiej niż rower.

Source URL: *https://www.lewin-klodzki.pl/strona/dla-aktywnych/612-nordic-walking*