

Wyginaj śmiało ciało

Choć upały dokuczają od kilku dni, nie siedzimy beczynnie, tylko wykorzystujemy czas na aktywność fizyczną na świeżym powietrzu. Nasze wyjścia w teren w godzinach porannych rozpoczynają się ćwiczeniami rozciągającymi z użyciem kijów oraz ćwiczeniami doskonalącymi umiejętność prawidłowej techniki nordic walking. Chodzenie w terenie z kijami małymi grupami, kontynuujemy do momentu lekkiego zmęczenia a także rosnącej temperatury na zewnątrz. Tak rozpoczęte dni dają nam dużo pozytywnej energii, wpływają na dobre samopoczucie i pozwalają utrzymać dobrą formę w czasie upałów.
