

## Nordic-walking

24.06.2021

Ďalší krásny horúci letný deň sme využili na športovú aktivitu s Nordic-walking palicami. Na začiatok sme sa krátko rozohriali v podobe rozcvičky celého tela. Zamerali sme sa hlavne na ramenné kĺby a bedrové kĺby ktoré zohrávajú pri severskej chôdzi dôležitú úlohu. Vysvetlili sme si správnu techniku chôdze. Spočiatku nám to moc nešlo, báli sme sa, ale keď sme si postupne zvykli na iný pohybový vzorec, mohli sme sa naplno venovať zvyšovaniu kondície a podpore činnosti srdca a pľúc. Chôdza s paličkami nám dodala pocit šťastia a radosti, že sme opäť vyskúšali niečo nové a prekonalí naše obavy.

