

Zariadenie pre seniorov a domov sociálnych služieb Dolný Kubín
M. Hattalu 2161, 026 01 Dolný Kubín
v zriaďovateľskej pôsobnosti Žilinského samosprávneho kraja

Nordic walking

16.05.2019

Dňa 16.05.2019 sme si s prijímateľmi sociálnych služieb boli zašportovať v okolí zariadenia. Po daždivých dňoch nám konečne vykuklo slniečko a teplota bola príjemná. Nordic walking, alebo v preklade severská chôdza je športová aktivita, pri ktorej sa zapája až 90% svalov celého tela. Začali sme rozcvičkou, a potom sme sa hneď pustili do toho. Pri severskej chôdzi pracujú svaly nôh, chrbta, hrude a rúk, a pri správnej technike sa zapájajú aj pľúca a krvný obeh. Výdaj energie je oveľa vyšší ako pri bežnej chôdzi, a tak sme sa vrátili príjemne unavení

