

Šiaurietiškas ėjimas:

- fantastiška treniruotė gryname ore;
- puikiai Jus atpalaiduos po darbo dienos streso ir nuovargio nugaroje, pečiuose ir sprande;
- mažina stresą, gali pagerinti santykius šeimoje ir kolektyve;
- pagerina laikyseną ir eiseną;
- sumažina sąnarių apkrovimą;
- su tinkama mityba puikiai sprendžia antsvorio problemas;
- pagerina fizinę būklę, suteikia žvalumo ir pasitikėjimo savimi;
- mažina kraujospūdį ir cholesterolį;
- tinka tiems, kurie niekada nesimankštino ir nemėgsta tradicinio sporto rūšių bei sporto salių;
- sportininkams kompleksinėse treniruotėse;
- reabilitacijai po traumų;
- visiems, kurie mėgsta išbandyti naujus dalykus.

Vis daugiau žmonių atranda šiaurietišką ėjimą kaip puikią laisvalaikio leidimo, bendravimo ir sveikatos stiprinimo priemonę, tinkančią bet kokio amžiaus žmonėms, nepriklausomai nuo jų fizinės būklės.

Tinkamai apsirengus, šiaurietišką ėjimą galima praktikuoti bet koku oru, bet koku metų laiku.



Parengta pagal <http://www.siaurietiskasejimas.lt/> inf.



Lietuvininkų g. 8, Šilutė LT-99133
Tel./Faks. 8(441) 52217
www.silutessveikata.lt

Šiaurietiškas ėjimas:

- fantastiška treniruotė gryname ore;
- puikiai Jus atpalaiduos po darbo dienos streso ir nuovargio nugaroje, pečiuose ir sprande;
- mažina stresą, gali pagerinti santykius šeimoje ir kolektyve;
- pagerina laikyseną ir eiseną;
- sumažina sąnarių apkrovimą;
- su tinkama mityba puikiai sprendžia antsvorio problemas;
- pagerina fizinę būklę, suteikia žvalumo ir pasitikėjimo savimi;
- mažina kraujospūdį ir cholesterolį;
- tinka tiems, kurie niekada nesimankštino ir nemėgsta tradicinio sporto rūšių bei sporto salių;
- sportininkams kompleksinėse treniruotėse;
- reabilitacijai po traumų;
- visiems, kurie mėgsta išbandyti naujus dalykus.

Vis daugiau žmonių atranda šiaurietišką ėjimą kaip puikią laisvalaikio leidimo, bendravimo ir sveikatos stiprinimo priemonę, tinkančią bet kokio amžiaus žmonėms, nepriklausomai nuo jų fizinės būklės.

Tinkamai apsirengus, šiaurietišką ėjimą galima praktikuoti bet koku oru, bet koku metų laiku.



Parengta pagal <http://www.siaurietiskasejimas.lt/> inf.



Lietuvininkų g. 8, Šilutė LT-99133
Tel./Faks. 8(441) 52217
www.silutessveikata.lt