

HASŁO
WYMOWA
DEFINICJA
PRZYKŁADY UŻYCIA
WIZUALIZACJE
DATA
AUTOR
REDAKTOR

nordic walking

nordik ɯoking

«forma rekreacji polegająca na szybkim marszu z wykorzystaniem dwóch specjalnych kijków»

***Nordic walking** zaliczany jest do jednych z najbardziej skutecznych ćwiczeń aerobowych. W trakcie treningu spalamy bowiem znaczne ilości kalorii, a ponadto wzmacniamy nasz układ krążeniowy (atlaszwiczen.pl).*

*Nordic Walking Park Białogóra to blisko 32 kilometry tras o zróżnicowanym stopniu trudności. Trasy przeznaczone są zarówno dla osób rozpoczynających swoją przygodę z **nordic walkingiem**, jak również dla tych, którzy szukają wyzwań o charakterze sportowym (kaszubypolnocne.pl).*

Zobacz w grafice Google

Rejestracja hasła: 01.11.2015, 20.24, ostatnia aktualizacja hasła: 01.11.2015, 21.52

Maciej Czeszewski

Paweł Ciach