

HASŁO	nordic walking
WYMOWA	nordik ɲoking
DEFINICJA	«forma rekreacji polegająca na szybkim marszu z wykorzystaniem dwóch specjalnych kijków»
PRZYKŁADY UŻYCIA	<i>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).</i> <i>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).</i>
WIZUALIZACJE	Zobacz w grafice Google
DATA	Rejestracja hasła: 01.11.2015, 20.24, ostatnia aktualizacja hasła: 01.11.2015, 21.52
AUTOR	Maciej Czeszewski
REDAKTOR	Paweł Ciach