

# Spis treści

Nordic Walking – spacer po zdrowie	1
Na początek – rozgrzewka	3
Ćwiczenia zasadnicze	4
Ćwiczenia końcowe – oddechowe i rozciągające	5
<b>Rozgrzewka</b>	
Ćwiczenia dolnych partii ciała	6
Ćwiczenia górnych partii ciała	10
<b>Ćwiczenia zasadnicze</b>	
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie	14
Ćwiczenia kondycyjne	20
<b>Ćwiczenia końcowe</b>	
Ćwiczenia rozciągające	24
Ćwiczenia oddechowe	28
<b>Ćwiczenia w parach</b>	30

