

Știi să mergi corect?

Mersul pe jos nu presupune pregătiri majore, planuri dinainte stabilite sau itinerarii complicate. Chiar dacă mergi pe jos ocazional sau abia ai început, întotdeauna trebuie să fii relaxat și să ții spatele drept. Învață postura corectă pentru a face din mersul pe jos o activitate și mai plăcută.

