



Nowe Skalmierzyce

Published on *Gmina i Miasto Nowe Skalmierzyce* (<https://noweskalmerzyce.pl>)

Strona główna > Nordic walking w Nowych Skalmierzycach



10 Czerwiec 2014

Nordic walking w Nowych Skalmierzycach



[1] Polacy uprawiają różne formy aktywności fizycznej.

Głównie jest to jazda na rowerze, pływanie czy jogging. W ostatnich latach furorę robi również nordic walking – forma rekreacji polegająca na chodzeniu ze specjalnymi kijkami. Metoda została wymyślona przez fińskich narciarzy, których inspiracją było opracowanie treningu pozwalającego ćwiczyć technikę chodzenia, biegania i skakania bez udziału śniegu i nart. Początkowo próby wypromowania tej dyscypliny nie powiodły się, jednak z czasem wzbudziła ona prawdziwy entuzjazm i dziś nie sposób nie zauważyć osób indywidualnych bądź też całych grup spacerujących w lasach, parkach czy innych terenach rekreacyjnych. Do uprawiania nordic walkingu zachęca m.in. to, że wskazany jest zarówno dla osób młodych, jak i starszych, zdrowych, ale i znajduje coraz szersze zastosowanie w rehabilitacji.

Aby marsz odniósł oczekiwany efekt i mogły z niego płynąć korzyści, należy jednak stosować prawidłową technikę. Taki właśnie instruktaż został przeprowadzony w Nowych Skalmierzycach w dniu 5 czerwca br. podczas zorganizowanego przez LGD A[] Południowej Wielkopolski A z Krotoszyna spotkania adresowanego dla wszystkich już ten sport praktykujących bądź mających zamiar go uprawiać. Dyplomowany trener oraz instruktor Marcin Szulc najpierw przekazywał podstawowe wiadomości z zakresu nordic walking a następnie pomagał dobierać odpowiedni sprzęt i uczył technik marszu, uwzględniając przy tym możliwości i ograniczenia uczestniczących w kursie kobiet. Nie obyło się bez rozgrzewki, licznych ćwiczeń, oraz gier i zabaw. Zwieńczeniem trudu fizycznego był ciepły poczęstunek, który pozwolił zregenerować siły po wyczerpującym treningu.

Pozostałe aktualności [2]

Source URL: <https://noweskalmerzyce.pl/pl/news/nordic-walking-w-nowych-skalmierzycach>

Links:

[1] https://noweskalmerzyce.pl/sites/default/files/zdjecia/img_2097.jpg

[2] <https://noweskalmerzyce.pl/aktualnosci>