

## **Nordic Walking - fotorelacja**

### **Nordic Walking - szkolenie z zakresu prawidłowego chodzenia z kijkami**

19 kwietnia 2015r. w sali Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury, Sportu i Rekreacji przy ulicy Słonecznej odbyło się szkolenie zakresu prawidłowego chodzenia z kijkami (Nordic Walking). Szkolenie przeprowadziła Pani Anna Zielińska licencjonowana instruktorka Polskiej Federacji Nordic Walking. Pierwsza część teoretyczna była wykładem w zakresie doboru kijków dopasowaniu ich do wzrostu prawidłowym uchwycie, odpowiedniej rozgrzewce i technice chodzenia. Druga część praktyczna polegała na przejściu po terenie, gdzie instruktorka miała okazję przeprowadzić rozgrzewkę zademonstrować technikę chodzenia i korygować ewentualne błędy i złe nawyki uczestników. Kilkunastu uczestników miało okazję przekonać się, że wydawałoby się prosta czynność chodzenia z kijkami, a ile wymaga wiedzy i żeby wykonywać ją prawidłowo, trzeba wypracować prawidłowe nawyki. Dzięki którym Nordic Walking pomaga, a nie szkodzi, spala zbędne kilogramy, nie obciążając nadgarstków, nóg i kręgosłupa.

**Arkadiusz Szczurowski**

#### **Informacje o artykule**

**Autor:**

**Zredagował(a):** Mirosław Czysz

**Data powstania:** 21.04.2015 16:37

**Data ostatniej modyfikacji:** 21.04.2015 16:47

**Liczba wyświetleń:** 2465

**Wydrukowano z serwisu:** piotrkowujawski.pl

**Wydrukowano dnia:** 2026-04-19 23:42:01