

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: 2091

Wydrukowano z serwisu: piotrkowujawski.pl

Wydrukowano dnia: 2024-11-23 20:51:28