28/04/2025

Pierwszy trening nordic walking za nami!

26 kwietnia o godzinie 15:00 rozpoczął się pierwszy trening nordic walking dla mieszkańców gminy Lipie i okolic. Wydarzenie spotkało się z dużym zainteresowaniem. Udział w nim wzięły osoby, które zdecydowały się postawić na trenening pod okiem profesjonalisty.
Zajęcia poprowadził Marcin Cieśluk — doświadczony trener i instruktor nordic walking, rekordzista świata na dystansie 100 mil. Uczestnicy mieli okazję skorzystać z jego wiedzy i doświadczenia, aby nauczyć się podstaw oraz poznać tajniki prawidłowej techniki marszu.
Podczas spotkania uczestnicy dowiedzieli się m.in. jak dobrać odpowiednią długość kijków do swojego wzrostu, jakie kijki najlepiej sprawdzają się w nordic walkingu i na co zwracać uwagę przy ich wyborze oraz jak prawidłowo wykonywać ruchy ramion i nóg, aby maksymalnie wykorzystać korzyści płynące z tej aktywności oraz zminimalizować ryzyko kontuzji.
Po krótkim wstępie teoretycznym przyszedł czas na praktykę. Na pobliskich ścieżkach i terenach zielonych uczestnicy pod czujnym okiem trenera uczyli się podstawowych technik marszu, pracując nad prawidłową postawą ciała i rytmem kroków.
Wspólna aktywność przebiegała w atmosferze dużego zaangażowania i pozytywnej energii. Wśród uczestników byli tacy, którzy czynnie uprawiają już tę dyscyplinę aktywności fizycznej oraz tacy, dla których był to pierwszy kontakt z nordic walking. Jednak dzięki profesjonalnym wskazówkom oraz wzajemnej motywacji grupy wszyscy złapali właściwy rytm i poczuli radość płynącą z ruchu na świeżym powietrzu.
Cieszymy się, że pierwszy trening spotkał się z tak entuzjastycznym przyjęciem. Już wkrótce ogłosimy kolejny termin zajęć, na który zapraszamy wszystkich zainteresowanych mieszkańców gminy i okolic.

Autor:

Klaudia Kwarciak

- 
- 



- Udostępnij: Facebook
- Drukuj
- PDF

Więcej aktualności