28/07/2025

Za nami kolejny trening nordic walking z Mistrzem!

W minioną sobotę uczestnicy mieli kolejną okazję do wzięcia udziału w profesjonalnym treningu nordic walking, który ponownie poprowadził doświadczony instruktor Marcin Cieśluk. Zajęcia znów cieszyły się zainteresowaniem, a osoby, które skorzystały z nich po raz pierwszy, miały także i tym razem możliwość nauczenia się podstaw techniki nordic walking.

Spotkania „Nordic Walking Trening z Mistrzem!” za każdym razem odbywają się w innym malowniczym miejscu na terenie gminy Lipie – aby było ciekawiej. Podczas zajęć uczestnicy uczą się prawidłowej techniki marszu z kijkami lub szlifują już posiadane umiejętności. Nordic walking angażuje nawet do 90% mięśni całego ciała. Odpowiednie wykonywanie kroków i ruchów ramion pozwala nie tylko poprawić kondycję i sylwetkę, ale również odciążyć stawy, a to czyni tę aktywność dostępną dla każdego – bez względu na wiek czy poziom sprawności.

Każdy trening poprzedzony jest rozgrzewką, która przygotowuje ciało do wysiłku i znacząco zmniejsza ryzyko urazów. Po marszu nie zapominamy również o ochłodzeniu i ćwiczeniach rozciągających – trener dba o to, by każdy uczestnik zakończył trening w dobrym nastroju i bez przeciążeń.

Już wkrótce ogłosimy kolejne terminy treningów. Śledźcie naszą stronę internetową oraz media społecznościowe.

Do zobaczenia na kolejnych marszach!

Autor:

Klaudia Kwarciak

- Udostępnij: Facebook
- Drukuj
- PDF

Więcej aktualności