12/08/2025

Nordic Walking Trening z Mistrzem

W sobotę 9 sierpnia odbyło się kolejne spotkanie z cyklu Trening z Mistrzem, zorganizowane dla mieszkańców naszej gminy i okolic. Zajęcia poprowadził Marcin Cieśluk – instruktor oraz rekordzista świata w nordic walking na dystansie 100 mil.

Rozpoczęliśmy od solidnej rozgrzewki, aby przygotować mięśnie i stawy do wysiłku oraz zmniejszyć ryzyko kontuzji. Następnie wyruszyliśmy na trasę długości 6 km – z Tronin do Rebielic i z powrotem. Podczas marszu uczestnicy otrzymywali cenne wskazówki trenera, który czuwał nad prawidłową techniką. To właśnie ona sprawia, że nordic walking angażuje aż 90% mięśni, poprawia wydolność organizmu i wzmacnia całe ciało.

Zapraszamy na nasze cykliczne zajęcia nordic walking. Regularny trening:
- poprawia postawę i odciąża kręgosłup,
- wspiera zdrowie serca i układu oddechowego,
- sprzyja spalaniu kalorii – nawet o 40% więcej niż zwykły spacer,
- jest bezpieczny dla stawów i odpowiedni dla osób w każdym wieku.

Nic dziwnego, że ta forma aktywności cieszy się coraz większą popularnością w naszej gminie. Kolejne treningi już wkrótce – koniecznie obserwujcie stronę.

Autor:

Klaudia Kwarciak

- Udostępnij: Facebook
- Drukuj
- PDF

Więcej aktualności