

Bezpłatne zajęcia nordic walking w Podlaskiem

W związku z dużym zainteresowaniem nordic walking w województwie podlaskim, uruchomiono kolejne miejscowości. Treningi prowadzone są pod okiem wykwalifikowanych instruktorów i odbywać się będą do 27 listopada. W Białymstoku, Hajnówce, Łomży i Suwałkach treningi odbywają się we wtorki o godzinie 17.00, natomiast w Piąticy w czwartki o godzinie 18.00. Do tej pory uczestnicy zajęć w tych miejscowościach przeszli łącznie 2583 km czyli więcej, niż wynosi długość trasy z Białegostoku do Barcelony. Inicjatywa organizowana jest przez Santander Consumer Bank wspólnie z Polską Federacją Nordic Walking pod patronatem Ministerstwa Sportu i Turystyki.

Akademia Zdrowia Santander Consumer Banku to ogólnopolska akcja, której kluczowym celem jest propagowanie wśród społeczeństwa ruchu i zdrowego trybu życia. Zajęcia Nordic Walking na Receptę, to idealna okazja, aby rozpocząć swoją przygodę z kijkami. Uczestnicy podczas spotkań poznają prawidłową technikę marszu oraz dowiedzą się, jak należy dobierać sprzęt i ubiór do ćwiczeń. Wykwalifikowani instruktorzy wskażą i skorygują najczęściej popełniane błędy. Dzięki odpowiedniej metodzie nauczania techniki marszu zajęcia można dostosować do stopnia koordynacji i wydolności podopiecznych.

Wakacje to idealny moment na aktywne spędzenie czasu na świeżym powietrzu z przyjaciółmi i rodziną. Nasze zajęcia to świetna okazja dla tych, którzy szukają towarzystwa do uprawiania nordic walking lub dopiero chcą rozpocząć przygodę z tym sportem - mówi Mirosława Krzyścin, koordynator Akademii Zdrowia Santander Consumer Banku - Marsze z kijkami sprzyjają życiu towarzyskiemu. Mimo dosyć szybkiego tempa nordic umożliwia swobodną konwersację. Dlatego zapraszamy wszystkich mieszkańców na zajęcia pod okiem profesjonalnych instruktorów - dodaje.

Nordic walking to sport, który zyskuje coraz większe grono entuzjastów. Obecnie jest to jedna z najbardziej lubianych aktywności fizycznych Polaków. Szacuje się, że w Polsce z kijkami chodzi już ponad 3 miliony osób. Wśród miłośników tej dyscypliny znajdują się znani polscy aktorzy Tamara Arciuch i Bartłomiej Kasprzykowski, ambasadorzy Akademii Zdrowia Santandera. Regularne chodzenie z kijkami poprawia pracę układu oddechowego i sercowo-naczyniowego oraz zwiększa ruchomość stawów.

Naszą przygodę z nordic walking rozpoczęliśmy dzięki moim rodzicom, którzy od dłuższego czasu są fanami spacerów z kijkami. Prawdą jest, że sport ten można uprawiać niezależnie od wieku. Jest bezpieczny dla zdrowia, bo nie obciąża stawów ani kręgosłupa - mówi aktor Bartłomiej Kasprzykowski, który wraz z żoną, Tamarą Arciuch jest ambasadorem Akademii Zdrowia Santander Consumer Banku Wbrew różnym opiniom nie jest to dyscyplina wyłącznie dla osób starszych, czego ja wraz z Tamarą jesteśmy najlepszym przykładem. Nordic walking może uprawiać każdy pod warunkiem, że pamięta o poprawnej technice. Podczas marszu ciężar ciała jest rozłożony na wszystkie kończyny, czyli pracujemy całym ciałem, angażując 90 proc. mięśni dodaje.

Miejsca zajęć w województwie podlaskim:

- Białystok - Klub Krąg, ul. Wierzbowa 6 (wtorek godz. 17.00)

- Białystok - Politechnika Białostocka, ul. Wiejska 41 (wtorek godz. 17.00)
- Hajnówka - Motel Żubr, ul. Warszawska 119 (wtorek godz. 17.00)
- Łomża - Orlik, ul. Katyńska 3 (wtorek godz. 17.00)
- Suwałki - ul. Wojska Polskiego 2 (wtorek godz. 17.00)
- Piątnica - Altana przy strzelnicy (czwartek godz. 18.00)

Wspólne treningi w ramach Akademii Zdrowia Santander Consumer Banku będą odbywać się cyklicznie, przez 30 tygodni, do 27 listopada. Nad poprawnym wykonywaniem ćwiczeń czuwają profesjonalni instruktorzy z Polskiej Federacji Nordic Walking. Trenerzy prowadzą godzinne ćwiczenia, poprzedzone rozgrzewką na świeżym powietrzu. Może wziąć udział w nich każdy bez względu na wiek czy poziom zaawansowania. Wszystkie informacje na temat zajęć znajdują się [TUTAJ](#).

