

Naucz się prawidłowo chodzić z kijkami w Podlaskiem

Już ponad 12 tys. uczestników wzięło udział w bezpłatnych treningach Nordic Walking na Receptę w ramach Akademii Zdrowia Santander Consumer Banku. W województwie podlaskim wspólne treningi odbywają się w 5 miejscowościach: Białymstoku, Hajnówce, Łomży i Suwałkach we wtorki o godzinie 17.00, natomiast w Piątnicy w czwartki o godzinie 18.00.

Mieszkańcy naszego regionu przeszli łącznie 4009 km, czyli więcej, niż wynosi długość trasy z Białegostoku do stolicy Kazachstanu Astany. Bezpłatne zajęcia w 148 polskich miejscowościach, są prowadzone przez wykwalifikowanych instruktorów z Polskiej Federacji Nordic Walking. Ambasadorami akcji są Justyna Kowalczyk, czterokrotna zdobywczyni Kryształowej Kuli i pięciokrotna medalistka olimpijska w biegach narciarskich, a także aktorzy Tamara Arciuch i Bartłomiej Kasprzykowski.

3 września 2018 r. Akademia Zdrowia Santander Consumer Banku oraz Polska Federacja Nordic Walking zachęcają Polaków do aktywnego wypoczynku. Dlatego każdy może wziąć udział w bezpłatnych zajęciach nordic walking w całej Polsce. Treningi w ramach Nordic Walking na Receptę odbywają się w całej Polsce do 27 listopada. Trenerzy prowadzą godzinne ćwiczenia poprzedzone rozgrzewką na świeżym powietrzu w każdy wtorek o godzinie 17:00 lub czwartek o godzinie 18.00.

Zajęcia w ramach Akademii Zdrowia Santandera 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 trenujących.

Szacuje się, że w Polsce nordic walking uprawia ponad 3 mln osób, a z roku na rok przybywa amatorów tej dyscypliny. Choć jest to sport idealny do uprawiania indywidualnie, osoby spacerujące z kijkami często widzimy w parach lub większych grupach. Tych, którzy szukają towarzystwa lub dopiero chcą rozpocząć przygodę z tą formą aktywności, przyciągają też zorganizowane zajęcia - w tym Akademia Zdrowia Santander Consumer Banku.

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, Warszawska 119** (wtorek godz. 17.00)
- Łomża - **Orlik, ul. Katyńska 3** (wtorek godz. 17.00)
- Suwałki - **Wojska Polskiego 2** (wtorek godz. 17.00)
- Piątnica - **Altana przy strzelnicy** (czwartek godz. 18.00)

Akademia Zdrowia Santander Consumer Banku to ogólnopolska akcja, której kluczowym celem jest propagowanie wśród społeczeństwa ruchu i zdrowego trybu życia. Jej ambasadorami są **Justyna Kowalczyk**, biegaczka narciarska, mistrzyni i multimedalistka olimpijska oraz para aktorów **Tamara Arciuch** i **Bartłomiej Kasprzykowski**. W ramach Akademii Zdrowia Santander Consumer Banku trwa cykl bezpłatnych i ogólnodostępnych treningów nordic walking.

