



Magiczny
Kraków

Dziś trening nordic walking na Zakrzówku

2023-09-30

Przed nami kolejny bezpłatny trening nordic walking z cyklu „Chodźże z nami!”. Zajęcia organizowane przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie odbędą się już dziś, 30 września, na Zakrzówku. Zbiórka o godz. 9.00 na skrzyżowaniu ulic Twardowskiego, Wyłom i Salezjańskiej.

Nie szukaj wymówek – chodźże z nami! Stroną merytoryczną i dobrym treningiem zajmują się fachowcy, a wśród nich mistrz świata w nordic walking Jakub Deląg. Zajęcia nie są ukierunkowane na rywalizację sportową, a raczej na zdrowie i sprawność fizyczną. Na treningi ZIS zaprasza wszystkich miłośników chodzenia z kijami, jak również osoby, które dopiero chcą rozpocząć przygodę z tym sportem i poznać tajniki prawidłowej techniki.

Najbliższy trening odbędzie się już jutro, 30 września. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Zajęcia odbywają się w dwóch grupach – początkującej i zaawansowanej.

Grupa początkująca pozna zasady przygotowania sprzętu do ćwiczeń oraz podstawy bezpieczeństwa. Dowie się także, jak prawidłowo założyć kije i dopasować rękawiczki. Następnie uczestników czeka rozgrzewka z ćwiczeniami przygotowującymi do chodzenia, zarówno z kijami, jak i bez. W części głównej zajęć w planie nauka podstawowych elementów chodzenia z prawidłowym wbiciem i pracą kijami, a także ćwiczenia koordynacyjne z elementami chodu ciągłego.

Grupa zaawansowana zajmie się budowaniem wytrzymałości mięśniowej. Plan treningu: rozgrzewka, część główna – interwały po 50 m i ćwiczenia poprawiające wytrzymałość mięśniową, praca tlenowa – spokojne chodzenie, a na koniec, jako element schłodzenia, ćwiczenia rozciągające poprawiające gibkość.

Na trening należy zabrać własne kije do nordic walking.

Szczegóły na stronie internetowej zis.krakow.pl.