



**Magiczny
Kraków**

„Chodźże z nami!” na trening nordic walking

2025-03-21

W sobotę, 22 marca, odbędzie się kolejny bezpłatny trening nordic walking z cyklu „Chodźże z nami!”, organizowany przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie. Zajęcia są przeznaczone dla wszystkich chętnych osób pełnoletnich, bez względu na stopień zaawansowania. Początek o godz. 9.00 w parku Jordana - zbiórka obok tzw. okrągłaka (za głównym wejściem od strony al. 3 Maja).

Od 2021 roku ZIS organizuje cykliczne treningi nordic walking „Chodźże z nami!”, odbywające się w ramach projektu „Trenuj w Krakowie!”. Zajęcia nie są ukierunkowane na rywalizację sportową, a raczej na zdrowie i sprawność fizyczną.

Organizatorzy zapraszają na treningi wszystkich pełnoletnich miłośników chodzenia z kijami, jak również osoby, które dopiero chcą rozpocząć przygodę z tym sportem i poznać tajniki prawidłowej techniki. Treningi odbywają się cyklicznie – z reguły co dwa tygodnie w soboty, w dwóch grupach – początkującej i zaawansowanej.

Stroną merytoryczną i dobrym treningiem zajmują się fachowcy (wśród nich mistrz świata w nordic walking Jakub Deląg, a także olimpijczyk, medalista mistrzostw świata i Europy w chodzie sportowym Grzegorz Sudół). Nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

Plan na sobotę

Grupa początkująca: trening rozpocznie się od rozgrzewki, następnie wykonane zostaną ćwiczenia, które pomogą nauczyć się prawidłowej techniki marszu. Potem grupa pomaszeruje przez park Jordana, doskonaląc technikę. Zajęcia zakończą się rozciąganiem i ćwiczeniami oddechowymi.

Grupa zaawansowana: trening rozpocznie się rozgrzewką i marszem nordic walking. Uczestnicy będą doskonalić wytrzymałość – poprzez podejścia pod górę oraz zejścia w parku Jordana. Zajęcia zakończą się ćwiczeniami rozciągającymi i uspokajającymi.

ZIS przypomina, że na trening należy zabrać własne kije do nordic walking.

Szczegóły na stronie internetowej zis.krakow.pl.