Trening nordic walking w parku Lotników Polskich

2023-10-14

Już dziś, 14 października, dorosłych miłośników chodzenia z kijami zapraszamy na kolejny bezpłatny trening nordic walking z cyklu „Chodźże z nami!”, który odbędzie się w parku Lotników Polskich. Zbiórka na zajęcia organizowane przez Zarząd Infrastruktury Sportowej o godz. 9.00 przed wejściem głównym do TAURON Areny Kraków.

– Zajęcia nie są ukierunkowane na rywalizację sportową, a raczej na zdrowie i sprawność fizyczną. Na treningi zapraszamy wszystkich miłośników chodzenia z kijami, jak również osoby, które dopiero chcą rozpocząć przygodę z tym sportem i poznać tajniki prawidłowej techniki – zachęcają organizatorzy.

Stroną merytoryczną i dobrym treningiem zajmują się fachowcy, a wśród nich mistrz świata w nordic walking – Jakub Deląg.

Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Zajęcia odbywają się w dwóch grupach – początkującej i zaawansowanej.

Grupa początkująca będzie się uczyć, jak bezpiecznie i prawidłowo chodzić z kijami. Następnie wykona ćwiczenia, które pomogą doskonalić technikę marszu. Potem przemaszeruje przez park Lotników Polski, a zajęcia zakończą się rozciąganiem i ćwiczeniami oddechowymi.

Grupa zaawansowana w trakcie marszu będzie wykonywać ćwiczenia siłowe w parach, wzmacniające całe ciało (pozna, jak zrobić siłownię i trening siłowy wyłącznie z kijami do nordic walking). Zajęcia zakończą się rozciąganiem i ćwiczeniami oddechowymi.

Na trening należy zabrać własne kije do nordic walking.

Szczegóły na stronie internetowej **zis.krakow.pl**.