

Budżet Obywatelski 2024 „Aktywne Zatorze 4”
Harmonogram zajęć na miesiąc MARZEC 2024
Zapisy na zajęcia rękodzieła pod numerem 514 336 804 w godz.: 7:00 – 14:00
Zdrowy kręgosłup i siatkówka dla dorosłych 606 240 403
Nordic walking 607 849 238

NORDIC WALKING

PROWADZĄCA SYLWIA LIBARDI KŁYŚ

DATA	CZAS	MIEJSCE
05.03.2024 WTOREK	9:00 – 10:30	LAS ŻOREK
07.03.2024 CZWARTEK	9:00 – 10:30	LAS ŻOREK
12.03.2024 WTOREK	9:00 – 10:30	LAS ŻOREK
14.03.2024 CZWARTEK	9:00 – 10:30	LAS ŻOREK
19.03.2024 WTOREK	9:00 – 10:30	LAS ŻOREK
20.03.2024 ŚRODA	16:00 – 17:30	LAS ŻOREK
21.03.2024 CZWARTEK	9:00 – 10:30	LAS ŻOREK
26.03.2024 WTOREK	9:00 – 10:30	LAS ŻOREK
27.03.2024 ŚRODA	16:00 – 17:30	LAS ŻOREK
28.03.2024 CZWARTEK	9:00 – 10:30	LAS ŻOREK

Prawidłowa technika

Nordic walking wymusza prostą postawę, która zostaje nam też po treningu. Dzięki kijom polepsza się rotacja górnej części tułowia i klatki piersiowej wokół kręgosłupa. Lepiej pracują barki i łopatkki.

Kiedy ręka z kijem zostanie z tyłu, powinniśmy się wyraźnie oddechnąć i przenieść ciężar ciała na kijek. Rękę staramy się trzymać wyprostowaną w łokciu.

W momencie oddechnięcia otwieramy dłoń.

Energicznie oddechnięcie się za pomocą nogi zakrojonej.

Jak dobrać kijki?

Wzrost	Długość kijka
195	135
190	130
185	125
180	120
175	115
170	110
165	105
160	100
155	100
150	100
145	100

Kijki są skierowane ukośnie w tył przez cały czas marszu. Kijek wbijamy pod kątem 60 stopni, tak aby znajdował się on nie dalej niż na wysokości pięty nogi wykrojonej.

Kije do nordic walkingu mają **rękawiczki**. Są też bućki – miękkie osłonki, które zakładają się na chochliku, żeby kije nie stukaly. Na ścieżce bućki zdejmujemy, żeby ostre końcówki wbiły się w podłoże.