

Pełen relaks w leśnej scenerii, czyli spacerzy Nordic Walking w Mszczonowie

data aktualizacji: 2023.07.28 autor: Joanna Młynarczyk



- Zaczynamy od 10-minutowej rozgrzewki całego ciała, a dopiero następnie ruszamy na trasę - mówi Błażej Wit, instruktor Nordic Walking. - W trakcie treningu omawiamy poszczególne elementy treningu, by nowe osoby mogły się wdrożyć i prawidłowo chodzić z kijami Nordic Walking - dodaje. (fot. Joanna Młynarczyk)

Spacerzy Nordic Walking z Błażem Witem spodobały się mieszkańcom Mszczonowa. Uczestniczy w nich kilkanaście osób. Spotykają się dwa razy w tygodniu przy Stawach Świętej Anny i trenują w scenerii lasu.

Nową propozycją tegorocznego letniego programu Mszczonowskiego Ośrodka Kultury są zajęcia Nordic Walking z Błażem Witem. Odbywają się przy Stawach Świętej Anny w każdy wakacyjny poniedziałek i czwartek.

- Wyszedłem z inicjatywą, żeby wyciągnąć ludzi z domu i proponując im aktywne spędzanie czasu na świeżym powietrzu - mówi Błażej Wit, instruktor Nordic Walking. - Chodzimy tutaj, po miękkim podłożu, bo ulicami miasta, po betonie, z kijami Nordic Walking się nie chodzi, bo można nabawić się kontuzji - zwraca uwagę.

Na zajęcia przychodzą osoby w każdym wieku, jest to bowiem sport dla wszystkich, niezależnie od wieku i sprawności. Średnio uczestniczy w zajęciach kilkanaście osób.

- Najpierw jest 10-minutowa rozgrzewka, podczas której rozgrzewamy wszystkie mięśnie pracujące podczas chodzenia z kijami, a pracuje około 90 procent mięśni - zwraca uwagę Błażej Wit. - Następnie około godziny spacerujemy w leśnej scenerii. Zawsze wybieram nową trasę, by było ciekawie, na ostatnich zajęciach zrobiliśmy prawie 7 kilometrów - przyznaje.

Każde spotkanie kończy się rozciąganiem. Wakacyjne zajęcia Nordic Walking prawdopodobnie zostaną przedłużone na jesienne miesiące.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/42452-pelen-relaks-w-lesnej-scenerii-czyli-spacery-nordic-walking-w-mszczonowie>