

Pełen relaks i walka o formę

data aktualizacji: 2023.08.02 autor: Redakcja



- 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.

Spacery 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**.

Zajęcia 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 rozgrzewka, dopiero około godziny spacerujemy w leśnej scenerii. Zawsze wybieram nową trasę, by było ciekawie, na ostatnich zajęciach zrobiliśmy prawie 7 kilometrów – opowiada „sportowy przewodnik”.

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

Najlepsze rekomendacje

Edyta Chmielewska

[[[1145]]]

- Przyszłam tutaj, żeby miło spędzić czas i wreszcie zacząć aktywnie żyć. Codziennie osiem godzin jestem w pracy, do tego dwie godziny spędzam w drodze do Warszawy i z powrotem, zupełnie nie mam czasu dla siebie. Pomyślałam, że pora zwolnić. Jak obejrzałam filmiki z treningów Nordic Walking w internecie, chodzenie z kijami wydało mi się proste, do tego pan Błażej przystępnie tłumaczy, zatem udoskonalam technikę chodzenia i myślę, że sama będę kontynuować treningi. Jestem na zajęciach drugi raz, kije, póki co, mam pożyczone od mamy.

Ewa Kukwa-Matusiak

[[[1146]]]

- W poniedziałki chodzę na kijki, we wtorek i środę mam Zumbę, w czwartek znów kijki, jeszcze znajduję czas na termy w Mszczonowie i rower. Nie zawsze tak było, wróciłam do aktywnego życia po wielu latach. Zaczęłam od pilatesu z panem Błażem, który zachęcił mnie do spróbowania także Nordic Walking. Kupiłam kije i dziś to moje trzecie zajęcia. Pierwsze spotkanie nie było łatwe, nie mogłam skoordynować ruchów, ale pan Błażej nauczył mnie technicznie poprawnie chodzić i na drugich zajęciach już opanowałam chodzenie i idzie mi dobrze.

Małgorzata Wiechowska

[[[1147]]]

- Jestem drugi raz na kijkach. To jedna z nielicznych aktywności, w których mogę uczestniczyć. Po operacji kręgosłupa nie wszystkie sporty są dozwolone. Dwa razy w tygodniu chodzę na rehabilitację, a w czwartki na spacer Nordic Walking. Sąsiadka, Ewa mnie zachęciła, by tu przyjść.

Edyta Wiśniewska

[[[1148]]]

- Chodzę od samego początku, od pierwszych zajęć organizowanych przez MOK, bo chcę zacząć aktywny rozdział w swoim życiu. Mam siedzącą pracę, a kiedy chodzę, ćwiczę znikają bóle kręgosłupa i doskonale się czuję. Wcześniej uczęszczałam do pana Błażeja na zajęcia pilates. Spotkania te bardzo mnie relaksują, polecam każdemu.

Źródło: <https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/42463-pelen-relaks-i-walka-o-forme>