

## Nordic walking w Wojciechowicach

Wpisany przez Administrator  
czwartek, 18 sierpnia 2011 05:57 -

---



Nordic Walking to jeden z nowszych sportów, który przyczynił się do integracji trzech pokoleń mieszkańców tej wsi. Pomysł podjęcia przez nich innego rodzaju aktywności społecznej zrodził się w bibliotece podczas majowego tygodnia bibliotek. Na czym polega Nordic Walking?

Jest to połączenie marszu z techniką odpychania się od podłoża za pomocą specjalnie zaprojektowanych kijków, podobnych do kijków biegowych, ale to nie to samo. Ta forma rekreacji zdrowotnej została wymyślona przez naukowców z Fińskiego Instytutu Sportu w Lahti, jako uzupełnienie letnich ćwiczeń fińskich biegaczy narciarskich. „To dobry sposób na poprawę kondycji fizycznej oraz osiągnięcie korzyści zdrowotnych. Najważniejszy jest dobry trening i poznanie właściwej techniki. Można dzięki temu poprawić funkcjonowanie układu oddechowego i naczyniowego, zwiększa się przy tym pobór tlenu, a organizm dobrze dotleniony lepiej funkcjonuje. Podczas wbijania kijków pracują mięśnie kończyn górnych i dolnych, również kręgosłup czerpie wiele korzyści z tego rodzaju aktywności. Ponieważ maszerując z kijkami odciążamy stawy, także osoby z nadwagą mogą trenować Nordic Walking bez obawy, wystąpienia jakichkolwiek poważnych kontuzji. Ogromną zaletą chodzenia z kijami jest to, że można spalać o wiele więcej kalorii niż podczas zwykłego spaceru czy nawet biegu. Kije pomagają utrzymać prawidłową postawę organizmu, kręgosłup nie ulega skrzywieniom, a osoba ćwicząca nie musi obawiać się o stabilność podczas marszu na nierównym terenie.” – źródło informacji [www.nordicwalking.com.pl](http://www.nordicwalking.com.pl) Od niedawna ten sport zauważalny jest także w krajobrazach Polski. W Wojciechowicach w ramach Bibliotecznej Akademii Seniora czytelnicy biegają od 4 sierpnia 2011 roku i wzbudzają nie lada sensację. Najstarsza pani liczy sobie 61 lat, a najmłodszy Oskar ma 11 lat i wszyscy razem mają świetny kontakt. Na zajęcia dwa razy w tygodniu przychodzi 10 osób, a prowadzi je Pan Marek Kapral, który posiada stosowne uprawnienia. Organizatorem zajęć jest Biblioteka Publiczna Gminy Kłodzko, a sfinansowało je Przedsiębiorstwo Handlowo-Usługowe SUTOR w Gorzuchowie.

przygotowała: Mariola Huzar

## Nordic walking w Wojciechowicach

Wpisany przez Administrator  
czwartek, 18 sierpnia 2011 05:57 -

---

