

Lekcja Nordic Walking

zorganizowana dla mieszkańców przez Radę Osiedla Głębokie Pilchowo.

Trzeci rok z rzędu, 6 listopada 2021r. o godz. 11, grupa mieszkańców spotkała się na Polanie Sportowej z licencjonowanym trenerem i czynnym zawodnikiem Nordic walking Grzegorzem Nakoniecznym.

Oprócz instruktażu właściwego chodzenia z kijami NW, trener miał dla chętnych, profesjonalne kije, z których można było na czas lekcji skorzystać.

Było piękne jesienne przedpołudnie, właściwa pora na spacer sobotni ale chętnych w tym roku na zajęcia było mało. W związku z tym, zajęcia były komfortowo zindywidualizowane.

Pan Grzegorz w przystępny sposób wprowadzał nas w zasady właściwego marszu : wymachy rąk prawie prostych w łokciach i wyprowadzenie ich za siebie, za plecy. Pamiętać należy aby kije zabite były w grunt pod kątem 60°, brzuch wciągnięty a kije należy wypuścić z dłoni przy mijaniu bioder i ponownie złapać w garść przenosząc je do przodu, zabić kijek i energicznie odbić się od podłoża...

Po ćwiczeniach na Polanie, wyruszyliśmy pod okiem trenera do Lasu Arkońskiego - spacer w kierunku Pilchowa i z powrotem. Na zakończenie były obowiązkowe ćwiczenia rozciągające, a na pożegnanie niezdrowe pralinki.

Tak minęły dwie godziny na powietrzu, w ruchu i w miłym towarzystwie. Szkoda, że tak mało osób skorzystało z możliwości uczestnictwa w zajęciach.

Rada Osiedlowa będzie promowała tę formę spędzania czasu na wolnym powietrzu,
spotykajmy się i ruszajmy się !

