

Lekcja Nordic Walking zorganizowana dla mieszkańców przez Radę Osiedla Głębokie Pilchowo.

Wczesnojesienną sobotą, 28 września o godz. 11, już po raz drugi, grupa mieszkańców spotkała się na Polanie Sportowej z licencjonowanym trenerem i czynnym zawodnikiem Nordic walking. Pan Grzegorz Nakonieczny z firmy **Ekspedycja** Centrum aktywnego Wypoczynku w Szczecinie poprowadził instruktaż właściwego chodzenia z kijami NW.

Uczestnicy spotkania, mimo że przyszedli ze swoimi kijami, mogli skorzystać z pożyczenia na czas lekcji profesjonalnego sprzętu.

Pan Grzegorz w bardzo przystępny sposób wprowadzał w zasady właściwego marszu : kolejno ćwiczyliśmy elementy właściwego chodu, a więc: ręce prawie proste w łokciach, wymach rąk wyprowadzony za plecy a kije zabite pod kątem 60°.

I jeszcze należy pamiętać aby brzuch był wciągnięty i koniecznie wypuścić kije z dłoni przy mijaniu bioder i ponownie złapać w garść przenosząc je do przodu i energicznie odbić się od podłoża.

Naprawdę można było się pogubić.

Daliśmy oczywiście radę i po wstępnych ćwiczeniach na Polanie, wyruszyliśmy pod okiem trenera do Lasu Arkońskiego - spacer dookoła Goplany.

Po powrocie na Polanę Sportową były obowiązkowe ćwiczenia rozciągające i na pożegnanie zdrowe ciasteczka wegańskie z ziarnami.

Miło spędziliśmy dwie godziny na powietrzu, teraz należałoby ćwiczyć i doskonalić styl chodzenia.

Do zobaczenia na leśnych ścieżkach !

Do zobaczenia na następnych zajęciach !

