

28/07/2025

## **Za nami kolejny trening nordic walking z Mistrzem!**

W minioną sobotę uczestnicy mieli kolejną okazję do wzięcia udziału w profesjonalnym treningu nordic walking, który ponownie poprowadził doświadczony instruktor Marcin Cieśluk. Zajęcia znów cieszyły się zainteresowaniem, a osoby, które skorzystały z nich po raz pierwszy, miały także i tym razem możliwość nauczenia się podstaw techniki nordic walking.

Spotkania „Nordic Walking Trening z Mistrzem!” za każdym razem odbywają się w innym malowniczym miejscu na terenie gminy Lipie – aby było ciekawiej. Podczas zajęć uczestnicy uczą się prawidłowej techniki marszu z kijkami lub szlifują już posiadane umiejętności. Nordic walking angażuje nawet do 90% mięśni całego ciała. Odpowiednie wykonywanie kroków i ruchów ramion pozwala nie tylko poprawić kondycję i sylwetkę, ale również odciążać stawy, a to czyni tę aktywność dostępną dla każdego – bez względu na wiek czy poziom sprawności.

Każdy trening poprzedzony jest rozgrzewką, która przygotowuje ciało do wysiłku i znacząco zmniejsza ryzyko urazów. Po marszu nie zapominamy również o ochłodzeniu i ćwiczeniach rozciągających – trener dba o to, by każdy uczestnik zakończył trening w dobrym nastroju i bez przeciążeń.

Już wkrótce ogłosimy kolejne terminy treningów. Śledźcie naszą stronę internetową oraz media społecznościowe.

**Do zobaczenia na kolejnych marszach!**

Autor:&nbsp;

Klaudia Kwarciak

- [Udostępnij: Facebook](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)

[Więcej aktualności](#)