

Z kijkami w plener

Coraz popularniejszą formą rekreacji na świeżym powietrzu, jest nordic walking, czyli marsz z kijkami. Jak wynika z obserwacji terenów, zwłaszcza tych atrakcyjnych pod względem turystycznym, cieszy się on coraz większą popularnością, szczególnie wśród osób w średnim wieku i starszych.

Marsz z kijkami nie wymaga specjalnych predyspozycji fizycznych i nie odstrasza kandydatów wymogami trudnymi do spełnienia, chociaż rozpoczynając tę przygodę, należy pamiętać o pewnych zasadach (zamieszczamy je w ramce).

Nordic walking wymyślono w Finlandii w latach 20. XX w. Korzyści wynikające z jego uprawiania, są różnorodne. A więc: równomierna praca większości mięśni, przyspieszenie przemiany materii, wzrost siły i wytrzymałości ramion, pozby-

cie się, w połączeniu z odpowiednim odżywianiem, nadmiaru kilogramów, podniesienie sprawności i jakości życia, poprawa samopoczucia, wyćwiczenie się, zmniejszenie stresu i nabranie dystansu do rzeczywistości, wreszcie jest to doskonała okazja do pożytecznych towarzyskich spotkań.

Od pewnego czasu wędrówki z kijkami weszły do programu zajęć organizowanych przez Ośrodek Społeczno-Kulturalny Spółdzielni Mieszkaniowej „Podzamcze”. Prowadzi je Beata Owsiak, posiadająca certyfikat instruktorki nordic walking, uzyskany we Wrocławiu. Pani Beata prowadzi w OSK także zajęcia aerobiku i pilates.

- Spotykamy się w poniedziałek i środę o godz. 18.00 przed siedzibą ośrodka. Następnie wyruszamy na trasę. Najczęściej idziemy w kierunku Strugi lub Książańskiego Parku Krajobrazowego. Po drodze, podczas przystanków, na łące lub w le-

sie, stosujemy różne ćwiczenia, np. rozciągające. Ćwiczenia w plenerze, w kontakcie z przyrodą, to sama przyjemność. Zajęcia kończymy o godz. 19.30. W tym czasie pokonujemy dystans ok. 8 km. Grupa pań, które zdecydowały się na tę formę rekreacji, nie jest jeszcze liczna, ale z pewnością dołączą do nas kolejne kandydatki. A może pojawią się u nas panowie? – mówi prowadząca zajęcia. Odpłatność wynosi jednorazowo od członkiń spółdzielni 3 zł., a od pozostałych 5.

Andrzej Basiński



1. Zaczynamy świadomie wbijać kijki z tyłu, za linią nóg. Wydłużamy krok.
2. Uczymy się puszczać i łapać rękojeść kijka. Dzięki temu krew krąży szybciej, podnosi się tętno, następuje dotlenienie całego organizmu.
3. Chodzimy próbując wciągnąć brzuch. W ten sposób ciało przyjmuje prawidłową pozycję, biodra mogą swobodnie pracować, a górna część ciała wchodzi w lekką rotację. Jest to znakomity masaż kręgosłupa.
4. Próbuje także ramiona wprowadzić w rytm rotacyjny, razem z biodrami. Kijki powinny być prowadzone blisko ciała.
5. eraz czas na pracę stóp. Należy pamiętać o stawianiu pięty. Następnie przez śródstopie odpychamy się palcami.
6. Ostatnim elementem do opanowania jest harmonia ruchu. Powinien być płynny, ciało rozluźnione, a krok dynamiczny



Zbiórka przed wyruszeniem na trasę. Pierwsza z prawej Beata Owsiak.