

Zajęcia Nordic Walking organizowane są przez Fundację Partnerstwo Dla Przyszłości z siedzibą w Tarnowie. Fundacja powstała w 2012 roku. Organizacja od początku powstania angażuje się w działania, których celem jest pogłębianie relacji międzypokoleniowych oraz wspieranie i propagowanie idei aktywnego życia.

W ramach projektu, w każdej gminie, zostanie zorganizowany cykl 7 zajęć Nordic Walking (po ok. 4 h każde). Organizator na czas trwania zajęć zapewnia kijki.

Gmina Ryglice - start **30.05.2014**

Gmina Rzepiennik Strzyżewski - start **31.05.2014**

Gmina Szerzyny - start **31.05.2014**

Gmina Gromnik - start **19.07.2014**

Gmina Tuchów - start **19.07.2014**

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt:



Fundacja Partnerstwo Dla Przyszłości
ul. Słowackiego 6, 33-100 Tarnów,
tel. 537 709 664
e-mail: biuro.fdpd@gmail.com

Decyduje kolejność zgłoszeń, liczba miejsc ograniczona. **Więcej na: www.fdpd.pl**

PARTNERZY



Pogórze na dwa kije



Zapraszamy na **BEZPŁATNE** zajęcia **NORDIC WALKING**

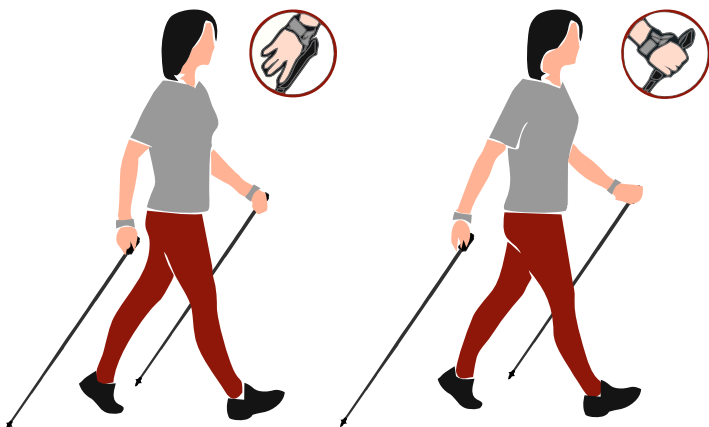
Zajęcia skierowane są do wszystkich osób z gmin: **Tuchów, Ryglice, Gromnik, Rzepiennik Strzyżewski, Szerzyny**, które chcą miło i aktywnie spędzić czas, nauczyć się poprawnej techniki marszu Nordic Walking, nawiązać nowe znajomości i dodatkowo zadbać o swoje zdrowie i ciało



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie. Projekt współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach osi 4 - LEADER (Małe Projekty) Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013. Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013 - Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

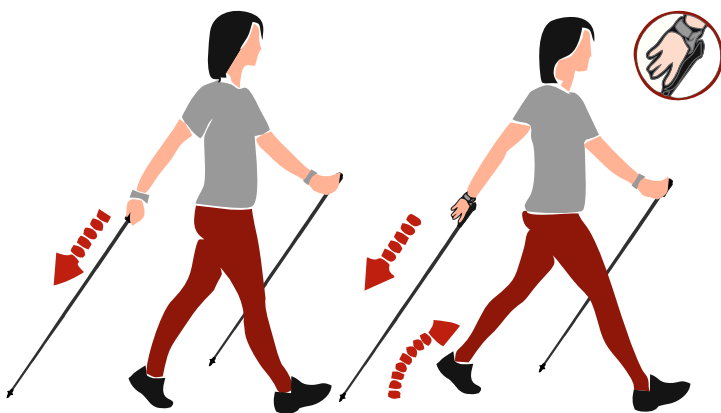
Nordic Walking to energiczny rodzaj marszu ze specjalnymi kijkami oparty na określonej technice. Zapoczątkowany został w Finlandii w połowie lat 90-tych XX wieku.

Technika chodzenia



Pierwszy krok: idziemy, wlokąc za sobą kije zawieszono na rękawiczce. Ręce machają naturalnie.

Drugi krok: łapiemy kije palcami. Nadal je ciągniemy, ale staramy się mieć ręce wyprostowane w łokciach.

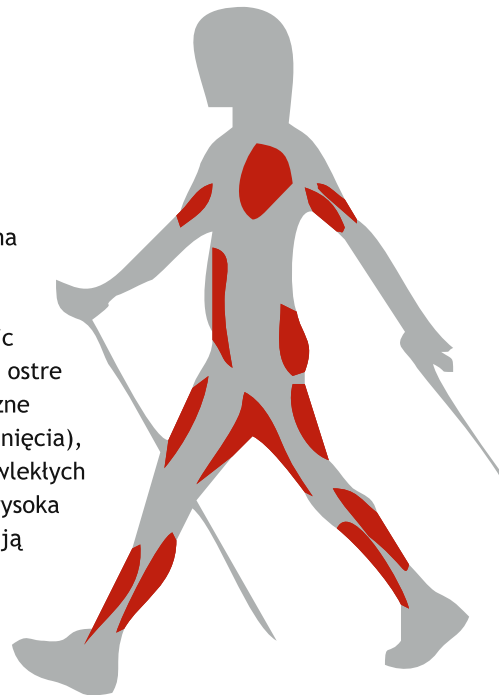


Trzeci krok: odpychanie. Kiedy ręka z kijkiem zostają za nami, powinniśmy się wyraźnie odepchnąć i przenieść ciężar ciała na kijek - dopiero to będzie odciążać stawy.

Czwarty krok: otwieranie dłoni z tyłu w momencie odepchnięcia. Powoduje to rozluźnienie rąk i pozwala wydłużyć dźwignię (odpychamy się od kijka palcami).

Pracujące mięśnie

W zasadzie nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania Nordic Walking. Jedynie ostre urazy ortopedyczne (złamania, zwichnięcia), stany ostre przewlekłych chorób czy też wysoka gorączka eliminują z treningu.



Korzyści zdrowotne

- świetne ćwiczenie kondycyjne - poprawia się krążenie, wzmacnia ogólną sprawność sercowo-naczyniową, redukuje nadciśnienie,
- poprawa ruchomości stawów - głównie ruchomości i rotacji barków i łopatek,
- zmniejszenie obciążenia stawów skokowych, kolanowych i biodrowych - zmniejszenie bólu np. stawów, kręgosłupa,
- pomoc w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała - sylwetka staje się bardziej wyprostowana,
- poprawa koordynacji ruchowej, eliminowanie zaburzeń równowagi,
- wsparcie przy powrocie do formy po zabiegu - Nordic Walking jest wykorzystywany jako forma rehabilitacji,
- wspomaganie odchudzania - podczas chodu z kijkami spala się (do 450 kcal) nawet o 40% więcej kalorii niż podczas zwykłego, szybkiego marszu,
- skuteczna metoda na rozładowanie stresu - utrzymanie dobrej formy fizycznej i psychicznej.