

# Nordic Walking

## Nordic Walking w Karpaczu

type=image,ypos=30,xpos=35.883777777778,width=118.2315,height=26.1855q 335.14 0 0 74.23 28.35  
561.21 cm /I2 Do Q

Nordic Walking jest odmianą sportowego marszu, która została opracowana i wprowadzona w życie przez fińskich biegaczy narciarskich.

Jest to najlepsza alternatywa dla innych dyscyplin, które wymagają czasem ogromnych nakładów finansowych i dużego zaangażowania.

Jeśli przesiadujesz dużo za biurkiem lub przy komputerze to Nordic Walking jest właśnie dla Ciebie!

To świetna możliwość na zrzucenie zbędnych kilogramów, poprawę zdrowia, kondycji i otrzymanie dużej dawki radości, która wypływa z uprawiania tej formy rekreacji.

### 1. Spacer indywidualne | grupowe (około 2 godzin)

Spacer obejmuje różnorodną formę ćwiczeń (siłowe, rozciągające, koordynujące). Poprawia ogólną sprawność fizyczną, wzmacnia mięśnie i redukuje nadwagę.

### 2. Spacer rehabilitacyjny | usprawniający (około 2 godzin)

Trening redukuje obciążenie stawów skokowych, kolanowych i biodrowych. Wzmacnia kręgosłup i mięśnie górnej części tułowia a także ramion o ponad 30%. Proponuję też pełną gamę ćwiczeń koordynujących i usprawniających co znacznie poprawia stan zdrowia.

Wszystko na świeżym powietrzu i w przyjaznej atmosferze. Zapraszam!

### Moje szkolenie obejmują:

1. Poznanie aspektów zdrowotnych;
2. Poznanie wskazań i przeciwwskazań uprawiania Nordic Walking;
3. Naukę różnorodnych ćwiczeń z kijami;
4. Naukę, trening i doszkalanie prawidłowej techniki Nordic Walking.
5. Wyjścia integracyjne w teren z kijami.

### Nordic Walking dla Seniorów 50+:

Zajęcia, które prowadzę przeznaczone są także dla wszystkich osób starszych. To przede wszystkim trening ogólnorozwojowy dla osób, które nie mogą pozwolić sobie na szybkie tempo marszu, osoby po kontuzjach, złamaniach, osoby z problemami zdrowotnymi.

### Tę grupę Nordic Walking w szczególności polecam:

- dla osób które nie mogą pozwolić sobie na szybkie tempo marszu
- dla osób po kontuzjach i złamaniach
- dla osób starszych
- dla osób z rozpoznaną osteoporozą i zmianami zwyrodnieniowymi

# Nordic Walking

---

- dla osób z problemami ze stawami i kręgosłupem
- dla osób, które chcą poprawić swoją kondycję i spędzić miło czas

**Zapraszam gorąco!**

**KONTAKT:**

**Maciej Wojtas**

**Tel. 889897143**

**E-mail:** [maciejwojtas@o2.pl](mailto:maciejwojtas@o2.pl)

Gadu-Gadu 3993613

[www.nordicwalking.karpacz.pl](http://www.nordicwalking.karpacz.pl) | [www.nordicos.pl](http://www.nordicos.pl)