Nordic Walking jest to forma rekreacji polegająca na marszu ze specjalnymi kijkami. Wymyślono ją w latach dwudziestych ubiegłego wieku w Finlandii, jako całoroczny trening dla narciarzy biegowych. Jest to idealna forma aktywności ruchowej na świeżym powietrzu. Nordic Walking można uprawiać w każdym klimacie, na dowolnym terenie, na każdej nawierzchni. I co najważniejsze- przez cały rok i przez każdego.



Marsze z kijkami uaktywniają większość mięśni, usprawniają układ krążenia i układ oddechowy . Nordic Walking jest to o tyle wygodny, że nie wymaga siłowni, sali gimnastycznej ani specjalnych warunków. Wystarczą kijki i ochota przebywania na świeżym powietrzu. Jest formą ruchu dla wszystkich tych, którzy chcą poprawić kondycje, uprawiając sport mało inwazyjny, oraz urozmaicić swój program treningowy. Uprawiają go również wszyscy, którzy chcą zrzucić zbędne kilogramy, maja problemy ortopedyczne lub zaburzenia równowagi, albo nie chcą w nadmiarze obciążać stawów. Szczególna popularność zdobył już wśród seniorów i osób dojrzałych, dla których jest często jedyna dostępna forma rekreacji ruchowej. Mogą uprawiać go zarówno osoby młode i wysportowane, jak również ci, którzy nie maja na co dzień zbyt wiele czasu na żadna aktywność ruchowa. W ramach Programu Integracji Społecznej zrealizowano w Łęczu Projekt „Nordic Walking – czas dla rodzin”. Przeprowadzono w lipcu cykl szkoleń dla osób zainteresowanych Nordic Walking. W szkoleniach wzięło udział ponad 20 osób w różnym wieku. Dwie z nich uzyskały certyfikaty Przewodników Nordic Walking. Zajęcia prowadzone przez instruktorów z Elbląskiego WOPR -Bożenę Ruszkowską i Stanisława Chomentowskiego , wzbogacone zostały o elementy ćwiczeń gymstick.
GYMSTICK - jest nowym, innowacyjnym przyrządem, który łączy ćwiczenia za pomocą drążka gimnastycznego i gum oporowych w jeden skuteczny trening. Do obu końców drążka

umocowana jest guma o różnych poziomach oporu, które można dobrać w zależności od poziomu sprawności fizycznej ćwiczącego. Trening z GYMSTICK wpływa na:
- stabilizację, wytrzymałość mięśniową i siłę, sprawność i wytrzymałość sercowo-naczyniową
- równowagę
- gibkość i koordynację ruchową
- antropometrię czyli spalanie tłuszczu.W naszym środowisku, niestety, nie jest jeszcze powszechne aktywne spędzanie wolnego czasu. Najwyższy czas żeby to zmienić. Tereny wokół Łęcza są wymarzonym miejscem do uprawiania Nordic Walking.



Zatem: Kijki w dłonie i w drogę! KM