

# New Walking na receptę

12 września w Hajnówce miały odbyć się Mistrzostwa Polski Nordic Walking, jednak ze względu na pandemię, nie doszło do realizacji zawodów. Serca mieszkańców biją rytmem Nordic Walking, dlatego w weekend Starostwo Powiatowe przystąpiło do realizacji nowego projektu- New Walking na Receptę. Pod okiem Prezesa [Polska Federacja Nordic Walking](#) - Olgierda Bojke, 9 osób z Powiatu Hajnowskiego i 3 osoby z Gminy Michałowo rozpoczęły 2 dniowe szkolenie na instruktora New Walking. Co to takiego? New Walking opiera się oczywiście na klasycznym Nordic Walking, jednak wzbogaca je o nowe techniki i elementy, m.in. kije BungyPump i dyski motosensoryczne. Kije treningowe BungyPump posiadają wbudowaną 20 centymetrową gumę amortyzującą, która stanowi dodatkowy opór 4 lub 6 kg. Dyski zwiększają koordynację ruchową, a trening na nierównym podłożu angażuje mięśnie głębokie, które odpowiadają za stabilizację całej sylwetki. Za pomocą tego sprzętu można przeprowadzić trening, wzmacniający ciało, wytrzymałość, koordynację, a także wykonać ćwiczenia rozciągające. Jednym słowem pobudzone zostaną wszystkie mięśnie, co uczestnicy mieli okazję poczuć na własnej skórze :). Trening można przeprowadzić zarówno na świeżym powietrzu, jak i w domu, przeznaczony jest dla każdego, niezależnie od wieku, wymagane są tylko chęci :). O plusach można pisać i pisać, ale! W ramach projektu Starostwo Powiatowe otrzymało od Polskiej Federacji Nordic Walking 6 par kijków BungyPump, 6 par kijków do Nordic Walking oraz 6 dysków motosensorycznych. W niedzielę Starosta Hajnowski - Andrzej Skiepmo, pogratulował uczestnikom wytrwałości i wręczył certyfikaty ukończenia szkolenia na instruktora New Walking. Co dalej? Projekt zakłada przeprowadzenie 16 bezpłatnych treningów dla mieszkańców Powiatu Hajnowskiego, które poprowadzą solidnie przeszkoleni instruktorzy :). Zaczynamy już za chwilę! Wypatrujcie informacji o zapisach na stronie Centrum oraz na stronie internetowej Powiatu :) Do zobaczenia!

Adrianna Saczko

Galeria zawiera 27 zdjęć. Kliknięcie w pojedynczą miniaturę spowoduje powiększenie zdjęcia.