

Zdrowo na sportowo, czyli bezpłatne zajęcia Nordic Walking



Znaczna grupa mieszkańców miasta Bielsk Podlaski ćwicząca pod okiem wykwalifikowanej instruktorki Nordic Walking- Edyty Pawełkiewicz bierze udział w cyklicznych bezpłatnych zajęciach organizowanych przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Bielsku Podlaskim. Zajęcia odbywają się trzy razy w tygodniu (poniedziałek, środa, sobota) i są otwarte dla wszystkich chętnych z naszego miasta. Marszomaniacy, jak nazywają siebie „chodziarze” zachęcają do aktywnego sposobu spędzania wolnego czasu. Uczestniczą w systematycznych zajęciach, jak również organizują ciekawe akcje typu przemarsz nocny z przedstawicielami grupy Kijanki z Hajnówki, przemarsz po Puszczy Białowieskiej. Jedną z wielu ciekawych akcji była organizacja marszu z przedstawicielami Urzędu Miasta Bielsk Podlaski na czele z Iwoną Kołos – Zastępcą Burmistrza Miasta Bielsk Podlaski i Jolantą Mierzwińską – Sekretarz Miasta. W przemarszu i nauce techniki Nordic Walking, oprócz stałej grupy Marszomaniaków, udział wzięło niemal 20 pracowników urzędu.

W mieście grupa chodząca z kijkami istnieje od marca 2024 r., a patronuje jej Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji. Początkowo grupa nazywała się po prostu Nordic Walking Bielsk Podlaski, teraz – Marszomaniacy Bielsk Podlaski. Nordic Walking w Bielsku Podlaskim cieszy się ogromną popularnością. Na zajęcia przychodzą osoby w różnym wieku (od 10 lat do 70 lat). Za decyzją uczestniczenia we wspólnych marszach stoi różna motywacja i różne cele, ale

jest coś co wszystkich łączy – radość ze wspólnego chodzenia z kijkami!

W maju grupa Marszomaniaków osiągnęła swój pierwszy sukces. Reprezentując nasze miasto na Mistrzostwach Polski w Wasilkowie, zajęła drużynowo 3 miejsce.

Sukces był zasługą trenerki – Edyty Pawełkiewicz, która certyfikat instruktora zdobyła w Warszawie w Nordic Walking Poland, natomiast tytuł trenera (z legitymacją trenerską) zdobyła w Polskiej Federacji Nordic Walking.

W planach grupa ma zorganizowanie w przyszłym roku Mistrzostw Polski w Nordic Walking w Bielsku Podlaskim i liczy również na dalsze powiększanie swoich szeregów o kolejnych mieszkańców miasta.

Nordic Walking mogą uprawiać niemal wszyscy, bez względu na wiek, wagę, czy wyjściowy poziom sprawności fizycznej. Można go uprawiać wszędzie i o każdej porze roku, w dowolnym klimacie i w dowolnym terenie. Efektywnie trenuje wszystkie mięśnie kończyn dolnych, prostowniki kończyn górnych, wzmacnia mięśnie tułowia, ramion, barków, a także brzucha. Dodatkowo: jest to 40-50% efektywniejsze niż marsz bez kijków, ponieważ angażuje aż 90% mięśni całego ciała.

Szczegółowe informacje dotyczące zajęć ukazują się na stronie Facebook Marszomaniacy Bielsk Podlaski.





Fot. Krzysztof Wróblewski/Marszomaniacy Bielsk Podlaski