

HAJNÓWKA

W ramach inicjatywy Nasze Centrum Sportu odbywającej się w Hajnówce (przy ul. Celnej) od 19 kwietnia do końca maja br. zostało przeprowadzonych 8 zajęć Nordic Walking. Były to regularne spotkania odbywające się we wtorki o godz. 17.00.

Uczestnicy

W Hajnówce uczestnikami zajęć są głównie kobiety w różnym wieku, było sporo miłośników nordic walking, jak również osób chętnych do podjęcia nowej aktywności ruchowej. Treningi zapewniały szkolenie na poziomie zdrowotnym oraz na poziomie fitness. Ciekawostką jest pojawienie się i aktywne uczestnictwo mamy z półrocznym dzieckiem w chuście, a także przyszłej mamy w 7 miesiącu ciąży.

Zajęcia

Zajęcia rozpoczynają się zawsze obowiązkową rozgrzewką, następnie przypomnieniem/ zademonstrowaniem zasad chodzenia z kijami, ćwiczeniami koordynacyjnymi, po czym następował marsz na różnej długości odcinkach, a po marszu rozciąganie. Odcinki marszu były początkowo krótkie - 3 km, w miarę kolejnych spotkań były one wydłużane i na ostatnich zajęciach grupa pokonała 8,58 km w czasie 1:16h, co wywołało uśmiechy ("wow można tak szybko chodzić i to odpychanie działa"), miłe zaskoczenie i poczucie satysfakcji. Generalnie nastały obecnie takie czasy, że uczestnicy nie chcą ćwiczeń (rozgrzewka jako zło konieczne) tylko chcą chodzić, chodzić, chodzić i uprawiać nordic ploting ☺

Potrzeby/oczekiwania

Mając na uwadze potrzeby wszystkich uczestników, Instruktorka – pani Urszula Janiel zorganizowała specjalne zajęcia:

- dnia 16 maja dla Uniwersytetu III Wieku (panie przyszły z kijkami trekkingowymi i nie chciały zostawić swoich ale zadziałał poprzez efekt ekonomiczny - za wypożyczone kijki w czasie zajęć się nie płaci, więc zgodziły się zostawić trekkingi i panie ruszyły z nordicami ;)
- dnia 24 maja z okazji Europejskiego Dnia Parków Narodowych dyrekcja Białowieskiego Parku Narodowego wyraziła zgodę na bezpłatne wejście z kijkami do Rezerwatu Ścisłego (najcenniejszej części parku narodowego) wraz z przewodnikiem. Skwapliwie skorzystaliśmy z przepięknego spaceru z kijkami!

Sprawy organizacyjne

Z uwagi na zwiększającą się frekwencję, zwłaszcza osób nowych - nieznających jeszcze techniki chodzenia nordic walking, niezbędne było zaangażowanie dodatkowego instruktora. Obecność dwóch instruktorów pozwala na przeprowadzenie zajęć w sposób profesjonalny - jeden prowadzi uczestników daną trasą, natomiast drugi instruktor zamyka grupę, nie pozostawiając nikogo na trasie i dbając o bezpieczeństwo. Takie rozwiązanie pozwala na profesjonalne i sprawne przeprowadzenie spotkania. Dzięki temu cała grupa może w sposób maksymalny skorzystać z zajęć, podwyższając swoją wiedzę i umiejętności.

Dzięki uprzejmości Starostwa Powiatowego w Hajnówce na każde zajęcia wypożyczane są bezpłatnie kijki nordic walking o stałej długości firmy excel (105, 110, 115, 120).

Podsumowanie i plany na lato

Metodą poczty pantoflowej liczba osób zwiększa się ze spotkania na spotkanie. Efektem dodanym jest urozmaicenie spotkań poprzez ćwiczenia koordynacyjne i grupowe, nordic plotting, a także przejście atrakcyjnych turystycznych tras. Z uwagi na zbliżające się wakacje i okres urlopowy Instruktorka – pani Urszula planuje organizację długich tras nordic walking każdorazowo z jakąś atrakcją typu - piknik na trasie, zwiedzanie Dziedzinki - ukochanego miejsca Simony Kossak czy innych urozmaiceń. Wszystkim uczestnikom razem i każdemu z osobna należy się złoty medal za wyjście z domu i podjęcie aktywności!!!