

Aktywna sobota z kijami



Regularne marsze z kijami, jak i inne formy aktywności ruchowej, z pewnością poprawiają naszą sprawność i ogólną kondycję fizyczną organizmu.

Dodatkowo nordic walking wzmacnia mięśnie grzbietu i kręgosłupa. Dzięki temu możemy pozbyć się lub zmniejszyć uporczywe bóle pleców. Marsze z kijami wzmacniają układ sercowo-naczyniowy i poprawiają jego pracę, obniżają ryzyko zapadnięcia na cukrzycę. Pomagają obniżyć ciśnienie, poprawiają wydolność serca i zaopatrzenie komórek w tlen. Warto podkreślić, iż nordic walking jest formą rekreacji wyjątkowo bezpieczną dla stawów i całego aparatu ruchu. Podczas marszu część ciężaru przenoszona jest na obręcz barkową, co odciąża stawy i kręgosłup. My też propagujemy ten rodzaj aktywności wśród dzieci i rodziców. 7 listopada wyruszyliśmy mimo opadów deszczu w trasę dookoła Grodkowa. Nasza trasa przebiegała od PSP nr 3 - stacja benzynowa „Pieprzyk”, Mleczarnię, Półwiosek, ulicą Żeromskiego, ulicą Fornalskiej do Wieży Ciśnień, a tam boczną drogą do Tarnowa Grodkowskiego. Tutaj niespodzianką okazały się przygotowane kiełbaski oraz pieczony chlebek - oczywiście pełnoziarnisty przez nasze kochane mamusie p. Basię Faron i p. Agatę Bigas. Natomiast Pani Lidia Faron udostępniła nam świetlicę oraz zapewniła ciepłą herbatkę i muzyczkę (bardzo dziękujemy za wsparcie naszej aktywnej soboty z kijami). Po odpoczynku udaliśmy się w drogę powrotną w kierunku szkoły. Dzisiaj zrobiliśmy 10 km. Mimo deszczu czujemy się świetnie. Już w grudniu kolejna aktywna sobota. Zapraszamy.

Koordinator Programu Przeciwdziałania Wadom Postawy - Beata Sikorska-Żyrek