

Nordic walking

Dodano: 2016.01.25

W Centrum Informacji Turystycznej w Puławach mieszczącym się na Al. Królewskiej 4 funkcjonuje wypożyczalnia kijów Nordic Walking. Kije wypożyczać można w godzinach pracy Centrum. Szczegółowy regulamin oraz cennik wypożyczalni można znaleźć na stronie internetowej Puławskiego Ośrodka Kultury "Dom Chemika w zakładce Centrum Informacji Turystycznej: <http://domchemika.pl/centrum-informacji-turystycznej.html>.

Dlaczego warto uprawiać NORDIC WALKING?

Nordic Walking to świetny sposób na uprawianie turystyki aktywnej w każdym wieku i ciekawie spędzony czas, a także jedna z najlepszych i najbardziej naturalnych form aktywności ruchowej ponieważ:

- jest prosty i szybki do nauczenia,
- uaktywnia 90% mięśni całego ciała,
- uczy koordynacji, równowagi i balansu ciała,
- powoduje wyższy o 20-40% wydatek energetyczny w porównaniu do zwykłego marszu,
- poprawia ogólną sprawność górnej części ciała (rozwija siłę i wytrzymałość mięśni klatki piersiowej, ramion, karku, grzbietu),
- poprawia ogólną sprawność w obrębie dolnych partii ciała poprzez częściowe odciążenie stawów kończyn dolnych i kręgosłupa,
- usprawnia układ krążeniowo-oddechowy,
- zwiększa dopływ tlenu do płuc i mózgu,
- polepsza wydajność serca (tętno wzrasta o 5-17 uderzeń na minutę),
- zwiększa mobilność górnego odcinka kręgosłupa i łagodzi napięcia mięśniowe w okolicy barków,
- przez zastosowanie kijków umożliwia utrzymanie lepszej postawy (prostuje sylwetkę) i równowagi podczas chodu,
- uczy skoordynowanego i dynamicznego chodu,
- poprawia samopoczucie.

Na terenie naszego powiatu, w ramach projektu "EUROszansa dla Lubelszczyzny - budowanie konsensusu społecznego na rzecz zrównoważonego rozwoju subregionu w krajobrazie kulturowym trójkąta turystycznego: Nałęczów - Puławy - Kazimierz Dolny współfinansowanego ze szwajcarskiego Programu Współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej powstało ok. 160 km tras (w pięciu gminach: Puławy, Kazimierz Dolny, Janowiec, Końskowola, Nałęczów).

Mapy dostępne są w Centrum Informacji Turystycznej, Urzędach Gmin oraz na stronie internetowej:



http://www.kraina.org.pl/trasy_nordic_walking_id_1997.html

Serdecznie zapraszamy!

Źródło: