

# Ruchome Piaski w Cieszynie

Data publikacji: 22.11.2009 14:55

Każdego dnia przybywa fanów Nordic Walking w naszym kraju i okolicy. Z „kijami” chodzą młodzi, starzy, dzieci i dorośli.

Można go uprawiać w lecie i zimie – słowem wszyscy, którzy tylko mają ochotę zadbać o swoją kondycję i zdrowie, mogą to robić o każdej porze. Lepiej jednak robić to pod okiem instruktora. - **Wiele razy widzimy osoby z kijkami teleskopowymi, które służą im do podpierania, trzeba pamiętać, że to nie Nordic Walking. Do uprawiania tego sportu potrzebne jest szkolenie, specjalne kijki i oko specjalisty mogącego zdiagnozować możliwości psychomotoryczne i edukacyjne początkującego** – wyjaśnia Michał Paluch, instruktor z Open2walk, pierwszej profesjonalnej grupy nordic walking w Cieszynie – **trzeba także opanować specjalny krok, najprostszy jest Basic, który pod okiem instruktora można opanować już w kilka godzin** – dodaje.

Lewa noga, prawa ręka. Z pozoru proste – **jakoś mam z tym drobne problemy** - śmieje się podczas pierwszego spotkania Paweł, który podchodzi do tego sceptycznie – **koleżanka mnie namówiła - Dorota, nie mogłem odmówić, ale według mnie chodzenie z jakimiś kijami to głupota...** Po chwili intensywnej rozgrzewki całej grupie udaje się opanować podstawy i ruszają na trasę – o nazwie Wodne tarasy. Tak, to nie pomyłka, w Cieszynie i okolicach grupa zapalonych instruktorów wyznaczyła kilka tras, które zobaczyć można tutaj [\[kliknij>>>\]](#), spotykają się codziennie i ... „dynamicznie spacerują” o ile tak to niefachowo można nazwać. Każda trasa ma swoją nazwę „Ruchome piaski”, „Księżycowa Tama” czy „Ukryty Rezerwat” brzmią zachęcająco – **Nie ma problemu z kijami, posiadamy 30 par profesjonalnych kijów firmy EXEL w rozmiarach przewidzianych dla każdego. Wszystkie pary są topowymi modelami z sezonu 2009/10. Cena wypożyczenia jest również przystępna i można ją znaleźć na naszej stronie [www.open2walk.pl](http://www.open2walk.pl)** - wyjaśnia Paluch, który jak informowaliśmy [\(PRZECZYTAJ>>>\)](#) zdobył wraz z instruktorką Kingą Stós brązowe medale podczas I Mistrzostw Polski w Nordic Walking. Po dwugodzinnym marszu grupa wraca. Pytamy o wrażenia – **ciekawe, maszerowaliśmy tyle czasu i praktycznie się nie zmęczyłem, a czuję się zrelaksowany, coś w tym musi być. Na razie jednak krok Fitness i Sport to dla mnie wyższa szkoła jazdy** – mówi sceptyczny Paweł – **On taki już jest, szkiełko i oko, nie lubi jak go ktoś instruuje** – śmieje się Dorota.

Podobne spacery Instruktorzy Michał Paluch oraz Kinga Stós organizują bardzo często i za pośrednictwem [ox.pl](http://ox.pl) zapraszają na zajęcia codziennie. Kontakt 604 601 226 lub 608 515 342

## Historia NW

Początki Nordic Walking wywodzą się z posezonowego treningu wyczynowych narciarzy biegowych. Biegi narciarskie należą do rodziny sportów narciarstwa klasycznego - Nordic skiing, stąd analogicznie przyjęto nazwę Nordic Walking (ang. walking - chodzenie, spacerowanie). Aby przygotować się do sezonu zawodnicy uprawiali tzw. trening imitacyjny - długie piesze ekspedycje, marsze w terenie z kijami

Trasy Nordic Walking w Cieszynie [\[Zobacz>>>\]](#)

[PL]