

W Podlaskiem ruszają bezpłatne treningi nordic walking

**W ramach IV edycji Akademii Zdrowia Santander Consumer Banku we wtorek (14.05) ruszają bezpłatne treningi nordic walking w naszym regionie. Ćwiczenia odbywać się będą cyklicznie przez 16 tygodni, aż do wtorku, 27 sierpnia.**

- **14 maja br. w 31 lokalizacjach w całej Polsce, między innymi w Białymstoku i Hajnówce ruszają bezpłatne, otwarte treningi nordic walking pod nazwą "Nordic Walking na Receptę" w ramach Akademii Zdrowia Santander Consumer Banku.**
- **Zajęcia będą odbywać się regularnie w każdy wtorek przez 16 tygodni. Trenerzy z Polskiej Federacji Nordic Walking po raz czwarty poprowadzą grupy miłośników nordic walking po najciekawszych trasach.**
- **Inicjatywa organizowana jest przez Santander Consumer Bank wspólnie z Polską Federacją Nordic Walking.**

Certyfikowani trenerzy z Polskiej Federacji Nordic Walking podczas grupowych zajęć na świeżym powietrzu zaprezentują uczestnikom podstawowe techniki marszu z kijami i będą czuwać nad poprawnym wykonywaniem ćwiczeń. W każdy wtorek o godzinie 18.00 poprowadzą trwające godzinę treningi, poprzedzone krótką rozgrzewką. Udział w nich może wziąć każdy bez względu na wiek, formę czy doświadczenie.

– Zajęcia te polecam w szczególności osobom, które dopiero uczą się, jak prawidłowo uprawiać nordic walking. Aby móc korzystać ze wszystkich pozytywnych efektów tego sportu dla naszego zdrowia bardzo ważne jest stosowanie odpowiedniej techniki. Bezpłatne treningi Akademii Zdrowia Santander Consumer Banku są doskonałą okazją aby się z nią zapoznać - mówi Joanna Ożóg z Santander Consumer Banku

Akademia Zdrowia Santander Consumer Banku organizowana jest już po raz czwarty. Tylko w ubiegłym roku na bezpłatnych zajęciach trenowało w całej Polsce ponad 35,5 tys. osób, które przeszły wspólnie ponad 175 tysięcy kilometrów. Treningi są przeznaczone dla wszystkich, którzy uprawiają nordic walking lub chcą dopiero rozpocząć przygodę “z kijami”. Podczas zajęć uczestnicy poznają prawidłową technikę marszu oraz mogą dowiedzieć się, jak dobrać sprzęt i ubiór do ćwiczeń.

– Cieszymy się z ogromnego wzrostu zainteresowania nordic walking. Jednak na co dzień obserwujemy, że wiele osób maszeruje nieprawidłowo. Tymczasem kluczem do zdrowego, efektywnego treningu jest technika. Jej opanowanie nie jest trudne, wymaga jednak obecności wykwalifikowanego instruktora, który wskaże i skoryguje popełniane błędy – mówi Robert Brzeziński z Polskiej Federacji Nordic Walking.

Miejsca zajęć w województwie podlaskim:

- Białystok – Politechnika Białostocka, ul. Wiejska 41
- Hajnówka – Motel Żubr, ul. Warszawska 119

Szczegółowe informacje o treningach, ich lokalizacji i terminach znaleźć można na [stronie banku - link do strony](#).

*(oprac. aa)*