Na to pytanie mogą odpowiedzieć mieszkańcy Grabowa, Kozak oraz Siedliska, którzy biorą udział w projekcie „Marsz po Zdrowie”, realizowanym przez Towarzystwo Aktywności Społecznej „Mazury Garbate" przy współpracy z gołdapskim Domem Kultury i Świetlicami wiejskimi. Projekt jest realizowany dzięki dofinansowaniu ze środków Programu „Działaj Lokalnie VII".

Uczestnicy projektu (mieszkańcy Grabowa, Kozak oraz Siedliska) 30 czerwca spotkali się z trenerem nornic walking Panem Pawłem Iwanowskim. Na spotkaniu w pierwszej kolejności mieszkańcy poznali listę zdrowotnych aspektów oraz korzyści z uprawiania sportu. Oto najważniejsze z nich:

-

może być uprawiany wszędzie niezależnie od pory dnia i roku

-

dla każdej grupy wiekowej

-

nieskomplikowany i szybki do nauczenia

-

jest prostą formą rehabilitacji

-

jest optymalnym kardiotreningiem do redukcji masy ciała

-

odciąża cały aparat ruchowy do 30%

-

redukuje obciążenie stawu skokowego, kolanowego, biodrowego i kręgosłupa, co jest szczególnie ważne dla osób otyłych, po operacjach lub ze zwyrodnieniami

-

koryguje postawę

-

poprawia sprawność układu krążenia

-

odpręża poprawia stabilność na nierównych i śliskich powierzchniach

-

wydatek energetyczny wzrasta średnio o 20%

-

wzmacnia system immunologiczny

-

obniża cholesterol

W następnej kolejności wszyscy otrzymali kije trekingowe oraz nauczyli się jak je ustawiać wg wzrostu. Po ustawieniach czas przyszedł na rozgrzewkę, w trakcie której wykonywany był specjalny zestaw ćwiczeń rozgrzewających i rozciągających.

W następnym etapie wszyscy poznali zasady prawidłowego chodzenia oraz zobaczyli jakich postaw i zachowań unikać, by prawidłowo trenować.

W końcu nadszedł czas na trening właściwy, czyli marsz z kijami, który przebiegał od tempa spokojnego do stopniowo coraz bardziej energicznego. Po nabyciu wiedzy oraz nauce prawidłowego chodzenia uczestnicy projektu wyruszyli w trasy na prawdziwe trenowanie.

Wszyscy uśmiechnięci, zadowoleni rozmawiali o rzeczach codziennych, a przy tym spalali mnóstwo kalorii- dwa razy więcej niż podczas zwykłego marszu- mówi trener Paweł Iwanowski. Systematyczne chodzenie z kijami to zdecydowana poprawa ogólnej kondycji organizmu, gdyż jest to umiarkowany ruch zalecany przez każdego lekarza.

Serdecznie dziękujemy trenerowi nornic walking za przekazane umiejętności, wiedzę oraz wspólny trening. Mieszkańców zachęcamy do systematycznego chodzenia z kijami.

„Projekt dofinansowano ze środków Programu „Działaj Lokalnie VII" Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności oraz Gminy Gołdap realizowanego przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce oraz Gołdapski Fundusz Lokalny".

{gallery}2012/swietliceprojekt{/gallery}