

## CZAS NA SLOW JOGGING: WIOSNA W TEMPIE NIKO-NIKO!

### **Wyczekujecie już z utęsknieniem wiosny? Czekacie na ożywcze promienie słońca, planujecie sobie aktywności na świeżym powietrzu?**

Idealnie się składa: tylko w marcu OSiR ma dla Was znakomitą propozycję w postaci Slow Joggingu z instruktorem i marszów nordic walking.

Slow jogging to rodzaj treningu biegowego, który odbywa się w wolnym tempie – średnia prędkość to 4-6 km/h. Prekursorem tej aktywności jest japoński profesor Hiroaki Tanaka, a ta prozdrowotna forma ruchu jest przeznaczona dla osób w każdym wieku, od początkujących po zaawansowanych.

Najważniejsze w uprawianiu Slow Joggingu jest truchtanie we własnym tempie, bez zadyszki czyli tempem „niko niko” (z japońskiego: z uśmiechem), które zaczyna się zwiększać razem z poprawą kondycji. – Slow Jogging w tempie „niko niko” to sposób na zdrowie i długowieczność; ta naturalna metoda biegania nie powoduje urazów i nie obciąża stawów – tłumaczy Monika Gauk-Bujalska, instruktorka Slow Joggingu która poprowadzi nasz cykl spotkań. – Jest doskonałym sposobem na powrót do formy, ale również regenerację po dużym wysiłku. Jest to sposób na bieganie dla każdego. W przeciwieństwie do klasycznego treningu, który wymaga skupienia i wysiłku, Slow Jogging jest jak spacer na łonie natury, na tyle łagodny, że pozwala cieszyć się rozmową.

Dzięki temu, że trening jest prosty i nie wymaga dużego wysiłku, mogą go stosować praktycznie wszyscy. A zalety? Podczas, nawet tak spokojnego biegania, spalamy dwa razy więcej kalorii niż w trakcie chodu – kończy Monika Gauk-Bujalska.

Biegajcie z uśmiechem na twarzy! Dzięki tej przyjemnej formie ruchu, uprawianej regularnie zachowacie młodość oraz atrakcyjną sylwetkę.

Zapraszamy na nasze zajęcia, które są bezpłatne i otwarte dla każdego! A dodatkowo uczestnicy mogą liczyć na miłe niespodzianki!

A oto marcowe terminy:

\*\*\* Slow Jogging

Terminy: 3, 10, 24 marca, każdorazowo o godz. godz. 10:00.

Miejsce: CRS Ukiel, zbiórka przy wypożyczalni sprzętu sportowego, kierunek biegu: Słoneczna Polana, planowany dystans ok 5 km . Zajęcia można zacząć także od marszu.

\*\*\* Spacery Nordic Walking

Termin: 2 marca, start w CRS Ukiel, zbiórka przy wypożyczalni sprzętu sportowego o godz.10:00