

## Rybnik. Nordic - walking to strzał w dziesiątkę!

WIADOMOŚĆ ARCHIWALNA

ngo.pl na Facebooku

Lubię to! 16 tys.

A A A

- Jestem bardzo zadowolona, że mogę skorzystać z tak modnej i skutecznej formy rehabilitacji, jaką jest nordic walking, który nie wymaga dużej sprawności fizycznej i daje widoczne efekty: poprawę zdrowia i samopoczucia – tak swoje wrażenia opisuje mama, uczestniczka projektu realizowanego przez stowarzyszenie „Razem” z Rybnika.

autor(ka): Joanna Tarnowska  
2010-04-08, 12.18

skomentuj  
wersja do druku

Jestem uczestniczką projektu „Zdrowe plecy mojej mamy”, mamą 22-letniej córki, poruszającej się na wózku. W ramach działań projektowych uczestniczę w zajęciach ruchowych polegających na spacerach z kijkami, tzw. nordic walking.

Kiedy skończymy już ...dzieści lat pojawia się nowy aspekt aktywności fizycznej. Trzeba pomyśleć o sercu, kręgosłupie i innych schorzeniach pojawiających się w tym wieku. Motywacja zdrowotna staje się główną przyczyną podejmowania regularnej aktywności fizycznej, nieraz nawet po wieloletniej przerwie wymuszonej w związku ze sprawowaniem intensywnej opieki nad niepełnosprawnym dzieckiem.

Taką szansę dał mi - matce nie chodzącej córki wspomniany projekt. Jestem bardzo zadowolona, że mogę skorzystać z tak modnej i skutecznej formy rehabilitacji jaką jest nordic walking, który nie wymaga dużej sprawności fizycznej i daje widoczne efekty - poprawę zdrowia i samopoczucia. Pod okiem profesjonalisty – rehabilitanta cała grupa dzielnie kroczy duktami leśnymi, pokonując 10-12 km z przerwami na gimnastykę rozciągającą. Podczas „wypraw” po zdrowie mam doskonałą okazję do wymiany doświadczeń jakie nabyliśmy przy opiece nad swoim chorym dzieckiem. Wszystkie spotkania wpływają bardzo korzystnie na nasze samopoczucie, sprawiają, że zapominamy chociaż na chwilę o problemach dnia codziennego, mijają stres, wracają witalne siły. Proste formy ruchowe, tego typu aktywność wiąże się z przyjemnością, relaksem, zabawą tym bardziej, że wszystko to dzieje się pod okiem instruktora.

Nordic walking to strzał w dziesiątkę!

Projekt „Zdrowe plecy mojej mamy” realizowany jest dzięki dotacji z Fundacji PZU w ramach konkursu dotacyjnego: „Rozwijanie aktywności społecznej niepełnosprawnych dzieci i młodzieży w 2009 roku”.

<http://wiadomosci.ngo.pl/x/539442>