**A czy ty chodzisz prawidłowo? - Regatta wspiera właściwą technikę Nordic Walking**

**W lasach, parkach, na ulicy – osoby wędrujące z kijami w ręce spotkamy wszędzie. Nordic walking uprawiają młode dziewczyny, które chcą schudnąć, starsi, którym lekarz zalecił ruch na świeżym powietrzu oraz sportowcy startujący w zawodach na poziomie mistrzowskim. W działaniach edukacyjnych na rzecz szerzenia kultury nordic walking Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking wspiera marka Regatta.**

PSNW to organizacja pozarządowa zrzeszająca ludzi z pasją, którzy chcą współkreować wizerunek nordic walking w Polsce. Stowarzyszenie jest organizatorem wydarzeń sportowo - rekreacyjnych związanych z nordic walking oraz wspiera inicjatywy lokalne. Członkowie organizacji dzielą się swoją wiedzą w mediach oraz aktywnie uczestniczą w wydarzeniach związanych z nordic walking w Polsce i poza jej granicami. Przede wszystkim jednak Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking organizuje szkolenia instruktorskie i trenerskie z licencją Polskiego Związku Lekkiej Atletyki, którego jest członkiem, i prowadzi ogólnopolskie projekty doskonalące technikę marszu.

Prawidłowa technika nordic walking to przede wszystkim zastosowanie poszczególnych elementów, ale także prawidłowy, specjalnie zaprojektowany sprzęt, czyli profesjonalne kije – dzieli się swoją wiedzą Paulina Ruta, prezes Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking, licencjonowany trener PZLA, absolwentka AWF Wrocław. Zastosowanie prawidłowej techniki nordic walking ma wpływ na wiele aspektów zdrowotnych, m.in. odciążenie stawów biodrowych, kolanowych oraz odcinka lędźwiowego kręgosłupa, a także zaangażowanie do 90% mięśni ustroju człowieka. Nordic Walking to także aspekt społeczno-psychologiczny – systematyczne spotkania ze znajomymi, rozmowy, a przede wszystkim dobra zabawa i

zdrowie! – wylicza.

By dynamiczne chodzenie z kijami przynosiło jak najwięcej korzyści, ważna jest prawidłowa technika. Najlepszym sposobem nauczenia się jej jest wzięcie udziału w jednym z kursów prowadzonych przez certyfikowanych instruktorów, podczas których uczestnicy są szkoleni w zakresie prawidłowego ruchu i doboru sprzętu. W 2016 roku PSNW zaprasza do Aktywnych Stref Nordic Walking, gdzie wszyscy chętni będą mieli możliwość nie tylko wypożyczenia profesjonalnych kijów do nordic walking oraz skorzystania z opieki instruktorskiej, ale także wygrania voucherów na zakup odzieży i sprzętu w sklepach firmowych Regatta w całej Polsce. Regatta, brytyjska marka dla miłośników outdooru, jest coraz bardziej popularna w Polsce wśród osób, które niezależnie od warunków chcą aktywnie spędzać czas na świeżym powietrzu. Ideą marki jest tworzenie wytrzymałych i wygodnych ubrań dla wszystkich, niezależnie od wieku, płci czy rozmiaru. To odzież dla każdego, przydatna zarówno podczas wędrówek w górach, jak i na treningu nordic walking czy to w mieście, na plaży, czy w lesie.

Aktywne Strefy Nordic Walking fani wędrówek z kijkami odnajdą na różnych wydarzeniach ogólnopolskich, m.in. na imprezach odbywających się w ramach Ligi Mistrzów Nordic Walking, której marka Regatta została głównym partnerem tytularnym. To nowa inicjatywa Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking, realizowana ze wsparciem finansowym Ministerstwa Sportu i Turystyki. Ogólnopolska Liga Mistrzów odbywa się pod Honorowymi Patronatami Ministra Sportu i Turystyki, Polskiego Komitetu Olimpijskiego oraz PZLA. Obejmuje cykl wydarzeń sportowo - rekreacyjnych, które będą miały miejsce w 2016 roku w Polsce (więcej informacji: www.liganordic.pl). Uroczysta Gala Mistrzów Nordic Walking oraz konferencja podsumowująca projekt „A czy Ty chodzisz prawidłowo?”, podczas której nastąpi wręczenie wyróżnień, pucharów oraz nagród od Regatta Polska, będzie miała miejsce 10 grudnia w Koszęcinie. Również podczas ogólnopolskich i międzynarodowych konwencji, kongresów, targów, spotkań i festiwali będzie okazja do przybliżenia uczestnikom wiedzy dotyczącej tej aktywności ruchowej. Z wykwalifikowanymi instruktorami i trenerami nordic walking PSNW będzie można się spotkać zarówno podczas Narodowego Dnia Sportu obchodzonego w Warszawie, jak i w miasteczku namiotowym Himalayan Camp na Przystanku Woodstock czy podczas imprezy „Biegnij, Warszawo”. Jednorazowo na treningi przychodzi nawet 80 osób!

Cel, jaki stawia sobie Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking wraz z marką Regatta, to uświadomienie jak największej ilości osób, jak wygląda właściwa technika nordic walking. - Czas pokaże, ile osób pod koniec roku będzie mogło na pytanie „A czy Ty chodzisz prawidłowo?” odpowiedzieć: „Tak, robię to świadomie i poprawnie.” Wierzymy, że będzie ich dużo – o powodzenie akcji nie boi się Maciej Makowski, CEE Marketing Manager w firmie Regatta Polska.

O marce

Regatta to jedna z najbardziej popularnych brytyjskich marek dla miłośników outdooru. W ofercie Regatta znajdują się: odzież, obuwie i akcesoria turystyczno-sportowe dla dzieci oraz dorosłych w bardzo szerokiej rozmiarówce. Marka zdobyła ogromną popularność, gdyż oferuje bardzo dopracowane technicznie modele o wysokich parametrach, ale po przystępnych cenach. Posiada kilka kolekcji: Point 214, Adventure Tech, Wild Shores / Heritage i Outdoor Classics, co ułatwia klientom wybór produktu dostosowanego do ich potrzeb, od sportowych po codziennego użytku.

O stowarzyszeniu

Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking to organizacja pozarządowa zrzeszająca ludzi z pasją, którzy chcą współkreować wizerunek nordic walking w Polsce. Stawia na profesjonalizm i eksperckość, dlatego członkowie bezustannie doskonalą swoje umiejętności i poszerzają wiedzę. Misją jest bycie liderem i wszelkie działania podporządkowuje temu celowi. Organizuje szkolenia instruktorskie i trenerskie z licencją Polskiego Związku Lekkiej Atletyki, którego jest członkiem, prowadzi ogólnopolskie projekty doskonalące technikę marszu nordic walking, dzieli się wiedzą w mediach, aktywnie uczestniczy w wydarzeniach związanych z nordic walking w Polsce i poza jej granicami. Jest organizatorem wydarzeń sportowo – rekreacyjnych.

Dodatkowe informacje:

Kamila Gruszka,

tel.: 691 447 111,

e-mail: kgruszka@regatta.com