

## **ROLKI TERENOWE W DRZONKOWIE!**

**Demonstracja rolek terenowych, a następnie pokaz, jak się na nich jeździ będą miały miejsce w najbliższą sobotę - 21 stycznia 2017 ("Sportowiec" WOSiR Drzonków). Jazda oczywiście na terenie rekreacyjnym Ośrodka. Pokazu dokona p. Maciej Arczykowski z Obornik Wielkopolskich. START – godz. 12.00. Wszystkich miłośników ruchu serdecznie zapraszamy! Osoby zainteresowane aktywnym udziałem prosimy o zabranie ze sobą kasku rowerowego i obuwia sportowego. A w ogóle, co to jest ten skiking i dlaczego jest taki fajny? nazywany również zamiennie: Nordic Skating lub ostatnio Cross Skating i dlaczego warto chociaż spróbować pojeździć na rolkach terenowych. W dużym uproszczeniu można jeszcze powiedzieć tak: gdyby wziąć dwie hulajnogi, odkręcić drążki z kierownicą, a między kołami umieścić nazwijmy to umownie – okucie na obuwiu sportowe i do tego dodać dwa kijki narciarskie, to to będzie mniej więcej skiking. Warto jeszcze dodać, że rolki terenowe mają bardzo bezpieczne hamulce. Co daje uprawianie skikingu: poprawia ogólną wydolność organizmu, oraz poczucie równowagi; dzięki pracy zarówno górnych jak i dolnych partii ciała, sylwetka rozwija się harmonijniej; na rolkach terenowych można pojeździć po ścieżkach parkowych czy nawet po lesie (warunek: utwardzona nawierzchnia, bez sypkiego piasku i błota, oraz mocno wystających korzeni), czego na zwykłych rolkach raczej nie da rady zrobić; dzięki swojej uniwersalności i stosunkowo niedużym gabarytom, rolki terenowe bez problemu zmieszczą się do bagażnika – zatem łatwo je zabrać na każde wakacje, a ciekawe trasy znajdują się wszędzie; w czasie 1,5 godz. jazdy na rolkach terenowych można przejechać około 15 km i spalić około 1500 kcal - świetne dla osób, które chcą się pozbyć paru nadmiarowych kilogramów; na rolkach terenowych można jeździć cały rok - oczywiście, jak nie ma śniegu; jazda na rolkach terenowych da nam takie same korzyści co jazda na nartach biegowych (a warto wiedzieć, że jazda na nartach biegowych obok pływania, to jedno z najbardziej wszechstronnych sportów dla naszego organizmu); z jednej pary rolek Skike i regulowanych kijów może korzystać na początku na przemian kilka osób w rodzinie.**