

Trenują w czasie kwarantanny

Napisano dnia: 2020-04-16 16:25:00



SZCZYTNA. Zalecenia dotyczące pozostania w domu w czasie pandemii koronawirusa nie powstrzymały biathlonistów z UKS Szczytnik przed regularnymi treningami. Oczywiście ćwiczą zgodnie z prawem, a swoją postawą motywują innych publikując na swoim facebookowym profilu zdjęcia i nagrania wideo z treningów.



- Biathlon to ogromna pasja mojej żony, która jest trenerką w LO Mistrzostwa Sportowego w Dusznikach-Zdroju i osobą zarażającą ludzi miłością do tego sportu; zaraziła również mnie – mówi **Krzysztof Goraj**, jeden z trenerów drużyny UKS Szczytnik. - Wszystkie dzieci z klubu traktujemy jak swoją rodzinę. Te dzieciaki przez cały rok trenują bardzo mocno, żeby potem mogły rywalizować z innymi polskimi klubami. Dlatego też tak ważne było dla nas stworzenie jakiegoś programu treningowego, który z jednej strony pozwoli im w dalszym stopniu dbać o formę, a z drugiej poczuć, że w żadnej okoliczności nie zostawimy ich samych. Należą im się ogromne brawa i jesteśmy z nich

naprawdę kolejny raz dumni, że w czasie, gdy mogłyby siedzieć i nic nie robić - angażują się w te ćwiczenia. Brawa należą się też rodzicom, którzy je motywują i wspierają. Takie chwile dobitnie pokazują, że jako klub stanowimy jedną wielką rodzinę i jesteśmy pewni, że po epidemii wyjdziemy wspólnie jeszcze silniejsi i gotowi do nowych działań.



Pamiętajmy, żeby w czasie pandemi nie tylko często myć ręce, ale też odpowiednio się odżywiać i - może właśnie - wziąć przykład z młodych sportowców: pozostać aktywnym, w miarę możliwości. Dzięki regularnej aktywności fizycznej nasz organizm będzie w stanie lepiej funkcjonować i radzić sobie z przeróżnymi infekcjami.

(bp)

fot. UKS Szczytnik

<https://www.facebook.com/uksszczytnik>