**Holistyczne podejście do biegania. Spotkania z ekspertami w ramach Centrum Biegowego ASICS**

**Największa wiosenna impreza biegowa w Polsce zbliża się wielkimi krokami. W przedostatnią niedzielę kwietnia Kraków stanie się najbardziej rozbieganym miastem w naszym kraju. 20., jubileuszowa edycja Cracovia Maraton zostanie poprzedzona wieloma sportowymi inicjatywami. Jedną z nich jest Centrum Biegowe ASICS, czyli cykliczne spotkania online z ekspertami o edukacyjnym charakterze.**

Od początku roku Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie realizuje cykl weekendowych treningów i spotkań z ambasadorami sportu w ramach „[Biegaj w Krakowie!](https://cracoviamaraton.pl/biegaj-w-krakowie-2022?hl=pl" \l "&hl=pl)”. Do tej pory gośćmi byli ambasadorzy ASICS – trener biegania, Jerzy Skarżyński, lekkoatletka, Joanna Mazur oraz biegacz, Kamil Karbowiak. Już wkrótce, podczas kolejnych treningów, nadarzy się okazja, aby podzielić się doświadczeniem i skorzystać z wiedzy dietetyczki, Katarzyny Biłous (15 kwietnia, podczas Śniadania Biegowego) i trenerki przygotowania motorycznego, Dominiki Kłody (już podczas najbliższych zajęć, 1 kwietnia).

Uczestnicy zajęć i wszyscy, którzy nie mogą pojawić się w Krakowie osobiście, mogą skorzystać online z porad ekspertów Centrum Biegowego ASICS, którego działalność zostanie ponownie zainaugurowana dokładnie w poniedziałek, 3 kwietnia.

*- Centrum Biegowe ASICS wpisuje się w filozofię założycielską marki – Sound Mind Sound Body, czyli „w zdrowym ciele, zdrowy duch”. Holistyczne podejście do sportu uwzględnia kluczowe obszary z perspektywy biegaczy – dieta, fizjoterapia, trening, a także dobór obuwia pod kątem indywidualnych potrzeb i preferencji. Dedykowana platforma online jest miejscem, w którym można zdobyć niezbędną wiedzę, potrzebną do świadomego uprawiania sportu* – mówi **Daniel Bogacki, Activation Specialist w ASICS Polska.**

W Centrum Biegowym ASICS można umówić się na bezpłatną, indywidualną konsultację z dietetyczką, fizjoterapeutką, trenerem biegowym oraz specjalistą produktowym. Spotkania online z ekspertami będą odbywać się cztery razy w tygodniu, począwszy od 3 kwietnia. Konsultacje zakończą się natomiast 20 kwietnia, trzy dni przed startem Cracovia Maraton.

**Więcej informacji i zapisy na spotkania online z ekspertami:**

[***www.centrumbiegoweasics.pl***](http://www.centrumbiegoweasics.pl)

**Eksperci:**

Trener biegowy – Kacper Piech

Dietetyczka – Monika Czyż-Cupryś

Fizjoterapeutka – Magdalena Nowosielska

Specjaliści produktowi – Kacper Kościelniak / Bartłomiej Kusiak