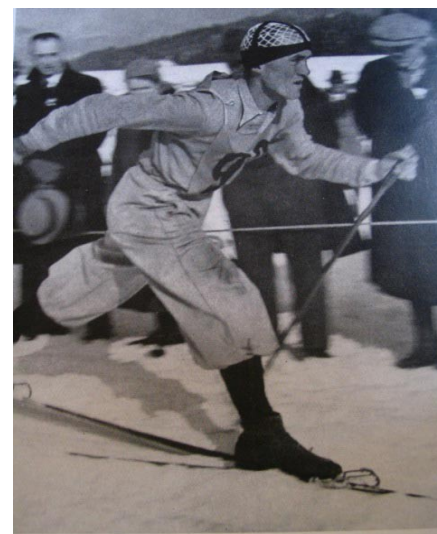


Nordic Walking



Nordic Walking

Jest to forma rekreacji polegająca na marszach ze specjalnymi kijami. Wymyślony został w Finlandii w latach 20. XX wieku, jako całoroczny trening dla narciarzy biegowych. W Polsce pierwsze centrum Nordic Walking powstało w Barlinku.



W latach 80. XX wieku zaczęto nieśmiało promować marsz z kijkami, jako wyjątkowo efektywną i zdrową formę ruchu. Ostatecznie Nordic Walking jako nowy sport został zarejestrowany i opisany w 1997 r., w Finlandii. W 2000 r. utworzono tam Międzynarodowe Stowarzyszenie Nordic Walking.

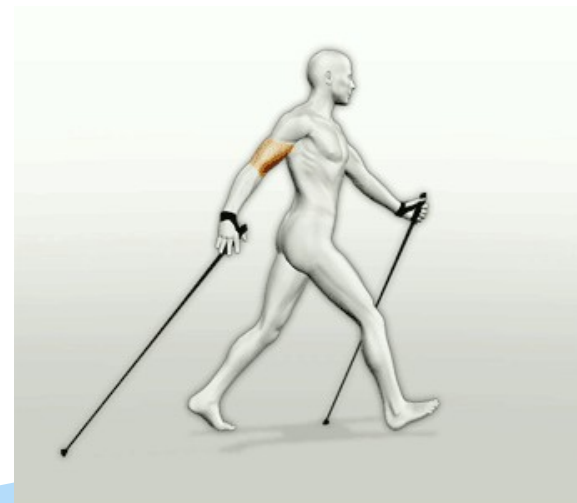


Zalety Nordic Walking

Ten rodzaj aktywności fizycznej może uprawiać każdy 😊 tzn. bez względu na wiek, kondycję czy tuszę. Może być uprawiany nad morzem, w górach, parku czy lesie, i to przez cały rok.

Warto jednak rozpocząć zmagania pod okiem instruktora, który nauczy prawidłowej techniki marszu i pomoże dobrać odpowiednie

kije. Rozwijamy mięśnie całego ciała, spośród których aż 90% pracuje podczas spaceru z kijkami.



Korzyści z Nordic Walking

- rozwija się siła i wytrzymałość ramion,
- łatwość wchodzenia na wzniesienia, wzgórza, góry,
- spala się więcej kalorii niż przy normalnym chodzeniu,
- zwiększa się stabilność przy chodzeniu z kijkami,
- jest mniejszy nacisk na piszczele, kolana, biodra oraz plecy co daje korzyści dla osób z ranami i nie dość silnymi mięśniami odciążone są stawy, co jest szczególnie ważne dla osób starszych.



Buty

Powinny mieć miękką podeszwę, muszą być stabilne i lekkie. Najlepiej jeśli są nieprzemakalne.



Kijki

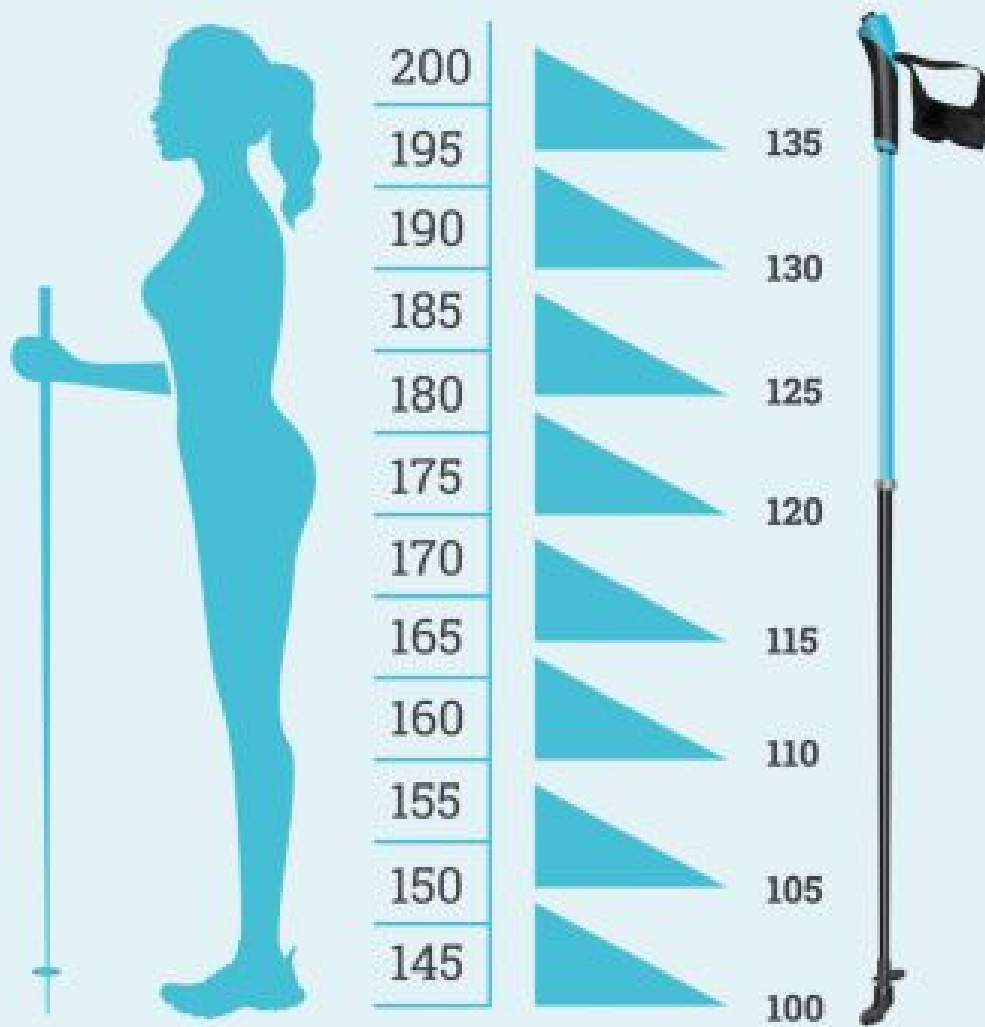
Powinny być one lekkie i bardzo sprężyste, aby zapewniały odpowiednią amortyzację. Najlepiej, jednoczęściowe, podnosi to bezpieczeństwo i umożliwia bardziej wszechstronny i zaawansowany trening.

W przypadku kijków teleskopowych istnieje bowiem ryzyko samoczynnego złożenia w czasie intensywnego marszu.

Elementem stabilizującym ruch nadgarstka są przeciwpoślizgowe uchwyty.



WZROST DŁUGOŚĆ KIJA



1. Wyprostowany tułów:
unosimy mostek i pępek

2. Pięść: przednia ręka
przy stawianiu kijka
jest zamknięta

7. Aktywna praca stóp:
płaskie stawianie stopy,
przejście po krawędzi
zewewnętrznej aż do stawu
palca dużego

3. Rotacja: oś ramion rotuje
zgodnie z naturalnym
wzorcem ruchu, przeciwnie
do ruchu osi miednicy

4. Ruch rąk: długi z
prawie wyciągniętymi
(długimi ramionami)

5. Otwarta dłoń: tylna
dłoń otwiera się, gdy ręka
wędruje ku tyłowi

6. Pozycja kijka:
przedni kijek pod
środkiem ciężkości
ciała, tylny w odstępie
długości kijka za
ciałem



W czasie marszu głowę trzymaj prosto i patrz przed siebie.

Wyprostuj tułów, nieco wychyl się do przodu. Pamiętaj, by klatka piersiowa była lekko uniesiona.

Zwróć uwagę, by tylna ręka w końcowej fazie wymachu była wyprostowana w łokciu i wyraźnie odpychała się od kijka, dzięki czemu odciążysz nogi i kręgosłup.

Twoja dłoń w momencie wyprostowania ręki powinna być otwarta i wspierać się krawędzią na rękawiczce kijka.

Nogą zakroczną energicznie odepchnij się od podłoża. Dzięki równoczesnemu odepchnięciu kijkiem powstaje wrażenie „wyskakiwania z butów”.

W czasie marszu wykonuj obszerne wymachy rękami naprzemiennie w przód i w tył z wyraźną rotacją górnej części tułowia wokół kręgosłupa. Skręt tułowia ma być przeciwny do ruchu skrętnego miednicy.

Ręce miej lekko naturalnie ugięte w łokciach. Wykonuj nimi obszerne ruchy pogłębiające rotację barków.

Dłoń przedniej ręki zaciśnij na uchwycie. Kijek musi się mocno stykać z podłożem, by nie ślizgał się przy odepchnięciu.

Kijki trzymaj skierowane ukośnie w tył przez cały czas marszu. Służą one wyłącznie do odpychania się, a nie do podpierania.

Przedni kijek oprzyj na wysokości środka ciężkości ciała.



Każdy trening nordic walking (i nie tylko) powinniśmy zacząć od rozgrzewki rozciągającej i przygotowującej nasze mięśnie do wysiłku.



Po treningu też powinniśmy się rozciągnąć.
Rozciąganie po treningu przyspiesza procesy regeneracji
mięśni, które stają się bardziej elastyczne.



A więc? W drogę!

