

O nordic walking

Oryginalna nazwa Nordic Walking wywodzi się z fińskiego *Sauvakavely* (*Pole walking* = *chodzenie z kijkami*) i oddaje charakter tej formy aktywności ruchowej. Mimo istnienia na rynku wielu metod, technik i różnych marek kijków, warto skupić się na tym, że najlepszym treningiem i ćwiczeniami są te, które ludzie chętnie wykonują, używając przy tym najodpowiedniejszych dla nich kijków!

Celem zintegrowanego podejścia do Nordic Walking jest wykazanie, że pomimo wielu różnych odmian tej aktywności, jego wspólnym mianownikiem jest **aktywowanie ludzi i poprawa ich kondycji fizycznej**. Instruktorzy powinni oferować „pełne menu” różnych technik chodzenia z kijkami, aby umożliwić najlepszy wybór metody poszczególnemu entuzjaście chodzenia z kijkami.

Im większy wybór metod, technik, sprzętu, wyposażenia dodatkowego związanych z uprawianiem Nordic Walking, tym większe prawdopodobieństwo zaangażowania się w chodzenie z kijkami ludzi z różnych grup wiekowych, o różnej wyjściowej sprawności fizycznej, celach zdrowotnych i sportowych.

Tylko w ten sposób zwiększy się grono zwolenników Nordic Walking na całym świecie, a to przełoży się na większą powszechność tego sportu oraz na globalne zdrowie ludzkości! To najważniejsza misja, która powinna przyświecać grupie liderów ruchu Nordic Walking w Polsce i na całym świecie!



www.nordicwalk.pl



Piotr Kowalski

Ojciec i Pionier Fińskiego Nordic walking w Polsce od 2003. Magister rehabilitacji ruchowej (AWF Poznań, Wydział WF, kierunek: rehabilitacja ruchowa), nauczyciel wychowania fizycznego oraz nauczyciel j. angielskiego. Posiada międzynarodowe kwalifikacje instruktorskie i trenerskie Nordic Walking (International Nordic Walking Association Master Trainer, INWA Instructor, w latach 2005-2008: pierwsza w Polsce licencja INWA National Coach for Poland) Gymstick Instructor, od 2012: Exerstriding Method Nordic Walking Advanced-Level Instructor oraz, od 2015: International Master Coach and Instructor of Exerstride Method Nordic Walking (EMNW).

ADA/11262/08/22

DLA
SENIORA
ADAMED

www.adameddlaseniore.pl



DLA
SENIORA
ADAMED

Nordic
Walking



MARSZ PO ZDROWIE



Czym jest nordic walking?

Nordic walking to ogólnorozwojowa forma aktywności ruchowej polegająca na przemieszczaniu się ruchem naprzemiennym, z jednoczesnym odpychaniem się kijami i z zachowaniem stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. Jego istota polega na używaniu kijów w celu maksymalnego zaangażowania górnej części ciała do pracy.

Dobór kijów

W celu wykonania pełnej techniki używaj specjalnych kijów do nordic walking. Przy wyprostowanej pozycji stojącej i pionowo postawionym na podłożu kiju, kąt w stawie łokciowym powinien wynosić około 90 stopni. Paski dopasuj rozmiarem do wielkości dłoni. Przy odpowiednim zapięciu paski ściśle przylegają do dłoni i nadgarstka. Kije o stałej długości są bardziej wytrzymałe. Kije regulowane są bardziej uniwersalne, ale wymagają większej precyzji i zawsze istnieje ryzyko złożenia się kijów.

Namawiamy do chodzenia po miękkiej nawierzchni. Najbardziej sprawdzają się tutaj ostre groty. Gumowych nakładek (potocznie zwanych „bucikami”) używaj w trakcie transportu do zabezpieczenia grotdów lub gdy nawierzchnia, po której chodzisz jest bardzo twarda (asfalt, beton). Nie zalecamy treningów na twardej nawierzchni, ponieważ może to niepotrzebnie obciążać stawy.

Obuwie dobieramy do warunków pogodowych. Powinno ono amortyzować wstrząsy, zapewniać komfort pracy stopy i dobrą przyczepność do podłoża.

Jak zacząć?

Najlepiej znajdź w swojej okolicy grupę uprawiającą nordic walking, umów się z instruktorem lub przejdź kurs dla początkujących. Jeśli chcesz zacząć sam - skorzystaj z naszych wskazówek.

(na zdjęciach)

Marcin Wroński

Master Instruktor INWA, pionier Nordic Walking, trener personalny z 30-letnim doświadczeniem.

1 Postawa

Wyciągnij głowę ku górze i cofnij brodę. Wzrok skieruj na wprost i patrz w dal przed siebie. Ściągnij łopatki, opuść ramiona. Napnij mięśnie brzucha w celu stabilizacji dolnego odcinka kręgosłupa.



2 Wymachy kijami

Chwyć kije w środku długości i wymachuj nimi do przodu i do tyłu. Zaczniij marsz i stopniowo wydłużaj krok naprzemiennie ruszając rękoma. Aktywnie pracuj stopą. Krok rozpocznij od pięty, przetocz stopę przez jej zewnętrzną krawędź, a następnie dynamicznie wybij się z palców.



3 Ciągnięcie kijów za sobą

Zapnij poprawnie paski, dłonie trzymaj otwarte i rozluźnione, maszeruj ciągnąc kije za sobą. Zwróć uwagę na bezpieczeństwo. Uważaj, aby nie potknąć się o kije. Kontynuuj marsz z ciągnięciem kijów, jednocześnie szukaj miejsca, w którym kij naturalnie zahacza się o nawierzchnię. Stopniowo zwiększaj nacisk dłoni na paski. Naturalnie zaczniesz się odpychać. Pamiętaj, że ciągnięcie kijów jest tylko etapem nauki, a nie częścią prawidłowej techniki nordic walking.

4 Osadzanie kijów na podłożu

Zamknij dłoń na rękojeści kija. Maszeruj przenosząc kije naprzemiennie do przodu, postaw je na podłożu pod kątem i do niego docisnij. W celu zmaksymalizowania efektów przez cały czas marszu możliwie mocno naciskaj na kije.



5 Odepchnięcie i wymach ręki w tył

Naciskaj dłoń na kij, przepchnij go w dół i za siebie. Zaczniij intensywnie wykorzystywać plecy i tylną część ramion, aby zwiększać nacisk na kije i odepchnięcie. Z czasem wydłuż krok i mocniej wychyl się w przód. Siłę pochodzącą z zaangażowania górnej części ciała wykorzystaj na przepchnięcie się do przodu i odciążenie dolnej części ciała. Podczas wymachu do przodu i do tyłu ręka powinna być naturalnie wyprostowana w stawie łokciowym. Wymachując ręką do tyłu pozwól, aby rękojeść kija wysunęła się z dłoni.

Pamiętaj

Trening warto uzupełnić ćwiczeniami rozgrzewkowymi i rozciągającymi. W początkowej fazie nauki nordic walking skoncentruj się na technice i jakości ruchu, a nie na szybkości. Z czasem wprowadzaj urozmaicenia w postaci ćwiczeń ogólnorozwojowych z wykorzystaniem kijów lub infrastruktury terenów zielonych np. ławki, schody, murki.