Nordic Walking

Co to jest Nordic Walking?

Nordic Walking to coraz popularniejsza forma ćwiczeń ruchowych w terenie, której głównym elementem jest marsz z wykorzystaniem kijków zaadoptowanych z narciarstwa biegowego. To dyscyplina tania i łatwa, a zatem dostępna dla każdego. Co równie ważne, dzięki kijom praktycznie bezurazowa.

Dlaczego warto go uprawiać?

Dzięki Nordic Walking można trenować i utrzymywać w dobrej kondycji praktycznie całe ciało:

- Rozwijamy mięśnie całego ciała- podczas spaceru z kijkami aż 80% z nich pracuje
- Spalamy o 20% do 58% więcej kalorii
- Dbamy o serce, które pracując szybciej wzmacnia układ krążenia (podczas treningu tętno wzrasta o 5 -17 uderzeń na minutę)
- Płuca są wentylowane intensywniej (zwiększamy pobór tlenu o 20-60%.)
- Wzmacniamy układ odpornościowy
- Obniżamy poziom cholesterolu
- Zwiększmy koordynację ruchową
- Poprawia się postawa ciała
- Polepszają się zdolność myślenia oraz samopoczucie

Dlaczego używanie kijków jest takie istotne?

- Wymuszają pracę górnych części ciała, co angażuje do pracy mięśnie, które nie są aktywne podczas zwykłego chodu.
- Wymuszają większą rotację górnej części tułowia, co w

rezultacie zwiększa mobilność górnego odcinka kręgosłupa, ruchomość barków i łopatek oraz łagodzi napięcia mięśniowe w okolicy barków.
- Pomagają w utrzymaniu podczas marszu prawidłowej postawy
- Zmniejszają o 30 % obciążenie stawów kończyn dolnych i stawów kręgosłupa
- Podczas treningu w trudnym terenie pomagają w utrzymaniu prawidłowej postawy
- Ułatwiają wchodzenie na wzgórza
- Zwiększają stabilność chodu, zmniejszając ryzyko upadków i ich następstw.
- Kijki dają poczucie bezpieczeństwa i pozwalają na efektywny, dynamiczny trening w górach, na śniegu oraz na oblodzonych nawierzchniach

Dyscyplina dla każdego

- Można uprawiać go w najdogodniejszym dla każdego czasie, o dowolnej porze dnia, roku i praktycznie w każdym terenie. Zarówno podczas wycieczki za miasto, ale też podczas wykonywania domowych obowiązków – np. zmieniając codzienne wyjście do sklepu w trening marszowy.
- Sami decydujemy o intensywności treningu. W zależności od kondycji i chęci, w danym dniu można zdecydować się na trening łagodny, który daje odprężenie, bądź trening dynamiczny, który poprawia kondycję fizyczną i ćwiczy nasze mięśnie.
- Jest prosty, nie wymaga żadnych specjalnych umiejętności i przygotowań i każdy z łatwością może się go nauczyć.
- Można uprawiać go w każdym wieku

Nauka Chodzenia z kijkami Nordic Walking

Postawa: Podczas chodzenia plecy powinny być wyprostowane (nie garbimy się), brzuch wciągnięty, łokcie rozluźnione i w miarę proste, ale nie sztywne. W miarę jak przyspieszymy pozwólmy ciału pochylić się trochę do przodu.

Kroki stawiamy zaczynając od pięty, przez śródstopie, wybijając się z palców. Kroki powinny być trochę dłuższe niż zazwyczaj, tak aby czuć rozciąganie w pachwinach.

Ręce i nogi pracują naprzemiennie: lewa noga, prawa ręka i odwrotnie. Rękami poruszamy naturalnie do wysokości pępka.

Ryc. 1: Technika Nordic Walking – Rysunek z książki „Nordic Walking – Program treningowy dla seniorów" U. Pramann, B.Schaufle

Celem bliższego zapoznania się z techniką uprawiania Nordic Walking zachęcamy do obejrzenia krótkiego filmu przygotowanego przez Polskie Stowarzyszanie Nordic Walking.