



# NORDIC WALKING

*E. Czerwiński<sup>1</sup>, M. Berwecka<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Futuremeds, Krakowskie Centrum Medyczne,*

*<sup>2</sup>Klinika Rehabilitacji WNZ, UJ*

*ul. Kopernika 32, Kraków 31-501, www.kcm.pl*

## **Co to jest Nordic Walking?**

Nordic Walking to coraz popularniejsza forma ćwiczeń ruchowych w terenie, której głównym elementem jest marsz z wykorzystaniem kijków zaadaptowanych 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 Stowarzyszenie Nordic Walking <https://www.youtube.com/watch?v=vNnDS7JrsQw>

