

NORDIC WALKING (podbiegunowy spacer) - pochodzący z Finlandii sport, zdobywający coraz większą popularność na całym świecie ze względu na ogromne korzyści płynące z jego uprawiania:



- angażuje 90% wszystkich mięśni
- efektywnie spala kalorie - zwiększa o 46% zużycie energii w stosunku do normalnego marszu (ok. 400 kcal/h)
- odciąża stawy, kręgosłup i rozluźnia napięcia mięśniowe
- buduje sprawność sercowo-naczyniową
- wzmacnia kości i zmniejsza ryzyko osteoporozy
- rozluźnia, poprawia nastrój
- idealny trening na wytrzymałość, siłę, kondycję i koordynację ruchową
- kije nadają się do chodzenia sportowego, rekreacyjnego i

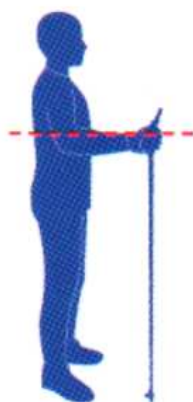
rehabilitacyjnego

- jest bezpieczny, niezwykle prosty w opanowaniu oraz skuteczny
- stanowi świetną zabawę i jest "bardzo towarzyski"
- można spacerować z kijkami w dowolnym miejscu, zarówno w lesie, w górach, na plaży a także na twardych i ubitych oraz na mokrych i oblodzonych nawierzchniach
- to jeden z lepszych sposobów radzenia sobie ze stresem i problemami dnia codziennego
- jest aktywnością ruchową, którą można uprawiać przez cały rok i przez całe życie!

USTALANIE DŁUGOŚCI KIJA W ZALEŻNOŚCI OD WZROSTU I SPOSOBU CHODZENIA

Długość kijków oblicza się wg wzoru:

długość kijka = wzrost x 0,68 (0,66 dla rekreacyjnego chodzenia)



Wzrost	< 152 cm	Chodzenie dla zdrowia	95 cm	Chodzenie aktywne i sportowe	100 cm
	153-159 cm		100 cm		105 cm
	160-166 cm		105 cm		110 cm
	167-175 cm		110 cm		115 cm
	175-181 cm		115 cm		120 cm
	182-188 cm		120 cm		125 cm
	189-195 cm		125 cm		130 cm
	> 196 cm		130 cm		135 cm

Kijki Nordic Walking wykonywane są obecnie z mieszanki włókien węglowych i szklanych lub z aluminium. Długość ich może być regulowana (kije teleskopowe – trekkingowe – wskazane do marszu w górach wysokich) lub stała (nordic walking - wskazane do marszów nizinnych). Kije przede wszystkim muszą być bezpieczne dla pleców, a więc powinny podparć ciało w taki sposób, aby stawy były odciążone i zachowana była równowaga całego ciała (kije nie mogą być za długie). Kij musi prowadzić, aby można było **odepchnąć się** od podłoża i nie kołysać się na wszystkie strony, a także amortyzować, aby stawy nie męczyły się przy wykonywaniu intensywnych ruchów.

Zakup dobrych kijów to inwestycja długoterminowa, gdyż charakteryzują się one bardzo długą żywotnością i odpornością [teleskopowe mniejszą]. Pętle przy kijach powinny być tak oznaczone, aby łatwo było odróżnić lewy od prawego. Muszą być ciasno osadzone na dłoniach, ale nie mogą ograniczać swobody ruchu, a przede wszystkim obiegu krwi. Przy wyprostowanym ramieniu kij musi swobodnie zwisać w powietrzu.

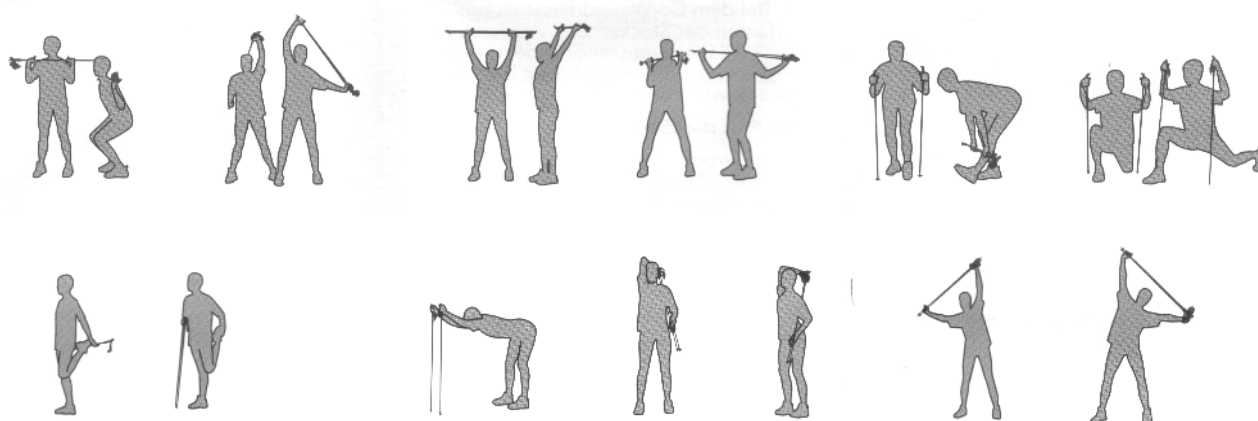
Rodzaj podłoża nie ma większego znaczenia, ponieważ każdy kij ma kilka nasadek, pozwalających na użytkowanie go zarówno na kamienistej ścieżce, łące, bądź asfaltowej alejce w centrum miasta. Na twardym podłożu zakładamy gumowe nakładki tzw. buciki. Na miękkim podłożu idziemy bez nakładek, odpychając się ostro zakończonymi końcówkami.



Uwaga: z kijkami trekkingowymi (brak paska mocującego w nadgarstku) nie nauczymy się prawidłowej techniki nordic walking.



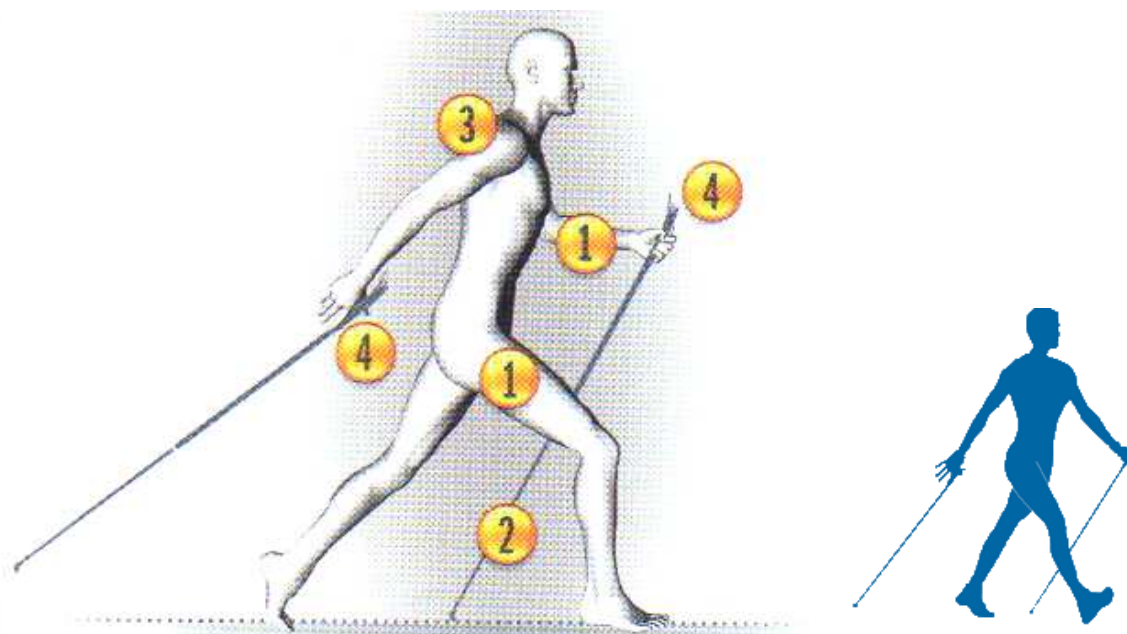
ROZGRZEWKA (przykładowe ćwiczenia)



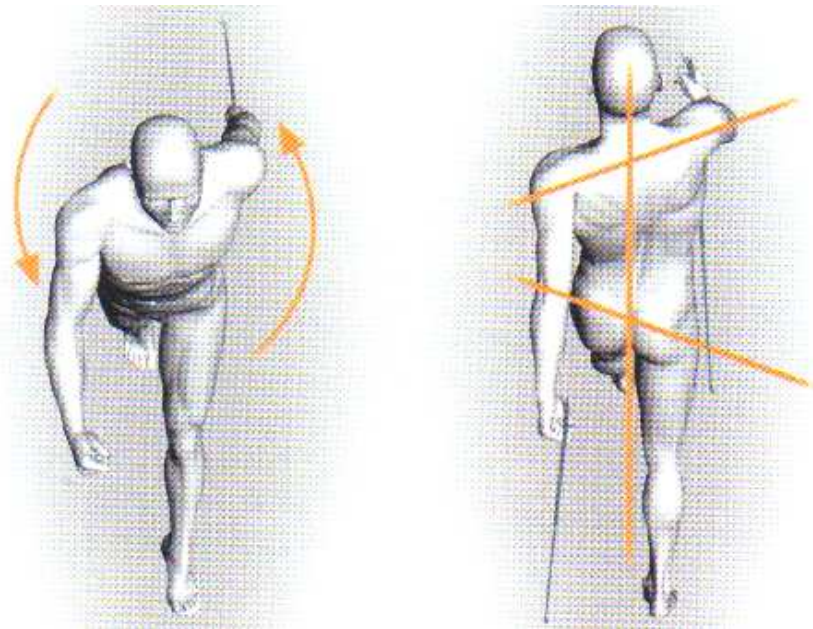


ABC TECHNIKI

Najważniejsza sprawa: kijków nie trzymamy i nie wbijamy w podłoże przed sobą (pionowo w dół). Kijki wbijamy pod kątem, mniej więcej w środku pomiędzy nogą wykroczną a zakroczną (dłonie trzymające kijki nie przekraczają linii pępka). Idąc, nie powinniśmy widzieć przed sobą końców kijków.



- 1. Barki i kark powinny być rozluźnione, tułów wyprostowany, lekko pochylony do przodu. Wsuwaj barki mocno do przodu**
- 2. Kij dotyka ziemi w momencie zetknięcia pięty z podłożem. Wówczas też mocno zaciskasz dłoń na rękojeści kija (ręka z przodu tylko lekko zgięta).**
- 3. W chwili, gdy dłoń mija linię ciała, uchwyt się rozluźnia. Pilnuj, aby łokieć (z tyłu) był wyprostowany.**
- 4. Po odepchnięciu dłoń zupełnie się otwiera (rozluźnienie), kiedy ręka i ramię jest z tyłu. Ciągnij kij za sobą aż sam, siłą odbicia, wpadnie Ci w dłoń przed sobą i znów zacisniesz dłoń na rękojeści.**



Kijki należy prowadzić możliwie blisko ciała i angażować barki (praca ramion bardzo ważna). Na początek zwróć uwagę tylko na jedną rękę – wysuwaj bark przesadnie do przodu. Gdy ręka jest z tyłu zwróć uwagę szczególnie na łokieć – postaraj się, aby był wyprostowany (minął biodro). Po opanowaniu pracy jednej ręki, zwróć uwagę na drugą. Potem kontroluj obie ręce i ruszaj śmiało w drogę!



Stopę stawiaj na podłożu od pięty, poprzez śródstopie, na końcu palce.

Najczęstsze błędy:

1. na pająka – kijki trzymane z przodu, zgarbiona sylwetka, brak odepchnięcia – podpieranie się na kijach;

2. na drutach – kijki skrzyżowane z przodu, łokcie przy sobie, brak odepchnięcia;

3. na ugiętych łokciach – skrócone odepchnięcie, słabsza praca mięśni pasa barkowego.

