

NORDIC WALKING

Zanim ruszysz na trasę



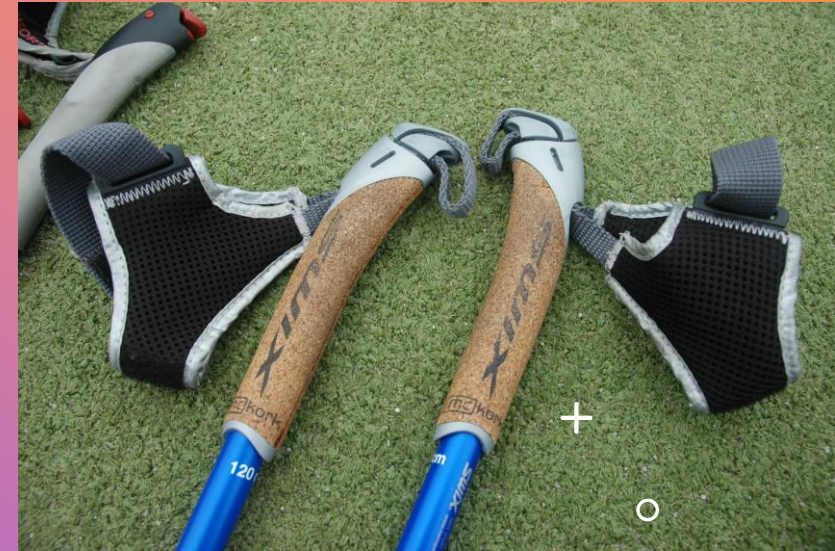
Kije Nordic Walking

wykonywane są z mieszanki włókien węglowych i szklanych lub z aluminium. Warto zakupić lepsze, ponieważ jest to inwestycja długoterminowa. Kije mają bardzo długą żywotność i odporność.



KIJE NORDIC WALKING posiadają **PASEK MOCUJĄCY** (zwany także rękawiczką) w nadgarstku.

Musi on być ciasno osadzony na dłoni, ale nie może ograniczać swobody ruchu,
a przede wszystkim obiegu krwi.



← Przy wyprostowanym ramieniu kij musi swobodnie zwisać w powietrzu.

Paski mocujące mogą być wypinane (łatwiejsze w obsłudze).



↑ Rękojeść kijka może być z tworzywa sztucznego lub z korka (lepszy do odprowadzania wilgoci).

Na twardym podłożu zakładamy gumowe nakładki tzw. buciki.
Na miękkim podłożu idziemy bez nakładek,
odpychając się ostro zakończonymi końcówkami (grot).



Kije teleskopowe

- trekkingowe –
o regulowanej długości.
Polecane do chodzenia
po górach.

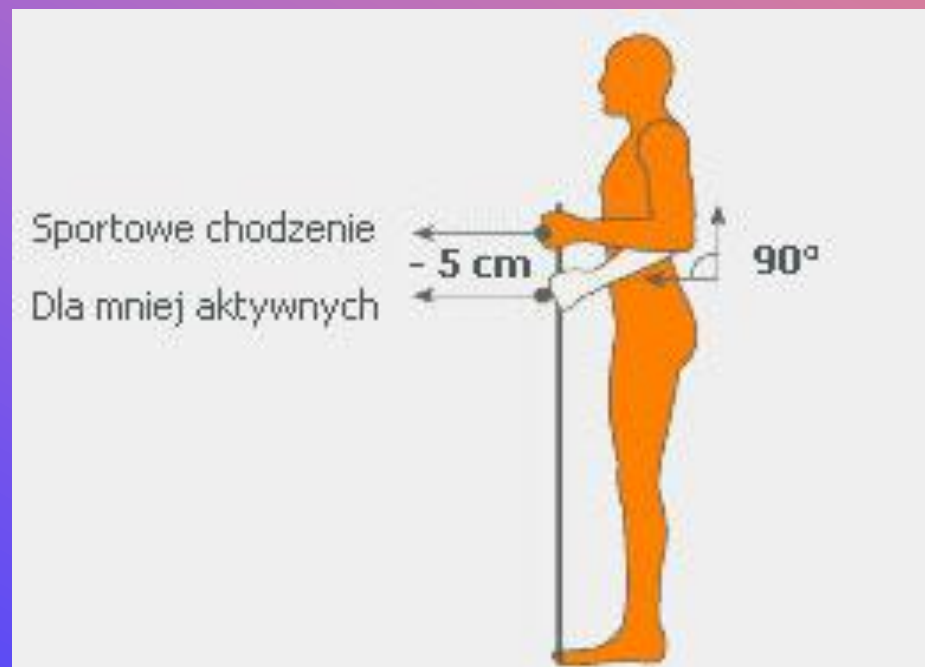
Niestety są mniej
wytrzymałe
i przeważnie
nie mają pasków
mocujących w
nadgarstkach
(przypominają
kijki narciarskie).

**Jeśli potrzebujesz kijków o regulowanej długości
(dzielisz się nimi z inną osobą) szukaj takich do Nordic Walking
z paskami mocującymi w nadgarstku, a nie zwykłych trekkingowych.**



NAJWAŻNIEJSZE :

+ PRAWIDŁOWO DOPASOWAĆ DŁUGOŚĆ KIJKÓW



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

Kiedy się uczysz, możesz korzystać z krótszych kijków - łatwiej wypchnąć kij za siebie i wyprostować łokieć.
Kiedy opanowałeś technikę i chcesz chodzić aktywniej - użyj kijków dłuższych.

np. mam 175cm wzrostu: kiedy chcę luźno, rekreacyjnie pochodzić z kijami - biorę 115;
ale jeśli chcę więcej popracować i bardziej się zmęczyć - biorę 120.

Czas na rozgrzewkę, przykłady ćwiczeń...



KRAŻENIA STOPA



PRZEJŚCIA PIĘTA - PALCE



WYMACHY



ODWODZENIE | PRZYWODZENIE



PRZEKŁADANIE KIJKÓW



WSPIĘCIA NA PALCE

Pozycją wyjściową
może być półprzysiad.



+

KRAŽENIA BIODER



KRAŻENIA TUŁOWIA



SKŁONY BOCZNE



SKRĘTY TUŁOWIA



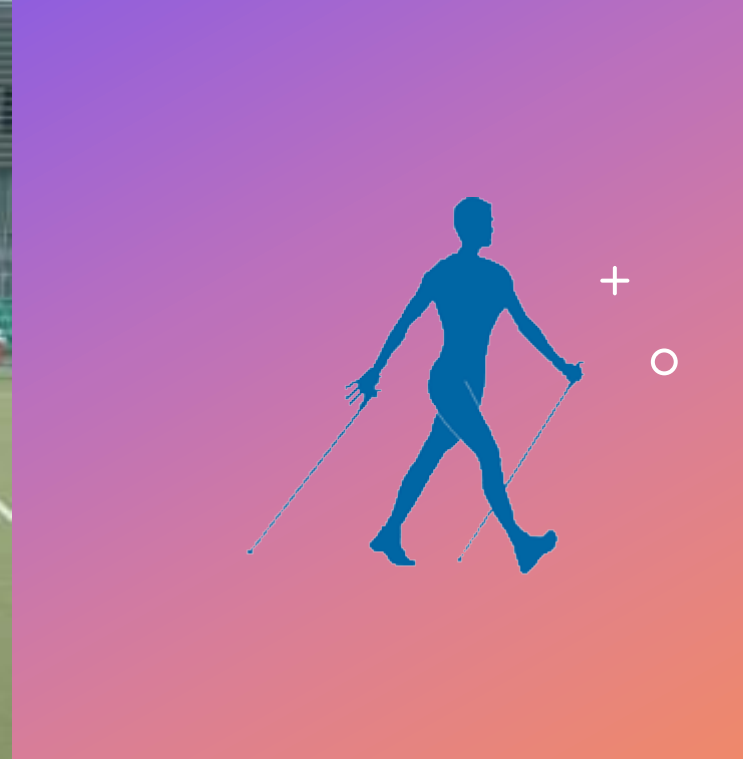
SKURCZ - WYPROST - WZNOS - SKŁON





WIOSŁOWANIE

KRAŻENIA RAMION



WYMACHY





PRZEKŁADANIE KIJKÓW Z RĘKI DO RĘKI



ZGINANIE NADGARSTKÓW





ZGINANIE NADGARSTKÓW

(nawijanie liny)



ZGINANIE NADGARSTKÓW Z PRACĄ RAMION (nawijanie liny obszerne)



NAWRACANIE I ODWRACANIE (wiatrak)



TUPTANIE W MIEJSCU I ZATACZANIE KRĘGÓW KIJAMI



Spróbuj jednocześnie, potem naprzemiennie, a na koniec prawa ręka krąży na zewnątrz, lewa do wewnątrz i na odwrót.

KILKA SŁÓW O TECHNICE NORDIC WALKING w skrócie

Prawidłowa technika

Nordic walking wymusza prostą postawę, która zostaje nam też po treningu. Dzięki kijkom polepsza się **rotacja górnej części tułowia i klatki piersiowej** wokół kręgosłupa. Lepiej pracują barki i łopatki.

Kiedy ręka z kijkiem zostanie z tyłu, powinniśmy się wyraźnie **odepchnąć i przenieść ciężar ciała na kijek**. Rękę staramy się trzymać **wyprostowaną w łokciu**.

W momencie odepchnięcia **otwieramy dłoń**.

Energiczne odepchnięcie się za pomocą **nogi zakroczonej**.

Kijki są skierowane ukośnie w tył przez cały czas marszu. Kijek wbijamy pod kątem 60 stopni, tak aby znajdował się on nie dalej niż na wysokości pięty nogi wykroczonej.



NAUKA TECHNIKI MARSZU NORDIC WALKING





Nieś kijki

- ✓ Złap kijki w połowie długości trzonka (rękojeść do przodu), balansuj kijkami;
- ✓ Skieruj rękojeści delikatnie ku dołowi, nie unosz ich ponad pępek;
- ✓ Poczuj swój naturalny rytm i skoordynuj z naprzemienną pracą ramion i nóg;
- ✓ Zaczynaj od spokojnego marszu, stopniowo przyspieszaj, wydłużając krok.

Ciągnij kije za sobą

- ✓ Przypnij się do kijków;
- ✓ Podczas marszu trzymaj dłonie otwarte (nie łap rękojeści) i ciągnij kije za sobą;



Nadal ignorując kije
rozpocznij naprzemienną
pracę kończyn górnych;
Poczuj naturalny rytm marszu.





Naciśnij na pasek

- ✓ nadal trzymając dłonie otwarte - poczuj naturalny nacisk dłoni na pasek, kiedy ręka jest z przodu;
- ✓ idź w naturalnym rytmie naciskając naprzemiennie na paski;
- ✓ Zwróć uwagę na miejsce położenia kijka – grot w pobliżu stopy zakrocznej.

Wskazówka

Najłatwiej najpierw skupić się na jednoczesnej pracy obu rąk, następnie tylko na jednej ręce (ćwiczyć tylko prawą rękę, potem lewą rękę),
a po opanowaniu: naprzemiennie obie ręce.
Stosuj tę zasadę do każdego elementu nauki techniki marszu.



Spróbuj wykonać dany ruch najpierw w miejscu, a następnie w ruchu.

Przećwicz chwyt kijka

Otwieraj dłonie i łap kijek

- ✓ na początku jednocześnie
- ✓ po opanowaniu:
naprzemian prawa – lewa dłoń



Złap i wbij kij

- ✓ Złap rękojeść kijka, kiedy ręka jest z przodu (moment nacisku na paski) i delikatnie wbij kijek w podłoże;
- ✓ z tyłu ręka otwarta.



Odepchnij się

- ✓ Kiedy ręka jest z przodu i chwytą rękojeść, wbijając kijek w podłoże - odepchnij się kijem w tył i w dół
- ✓ Odpychając się puść kij za linią bioder - otwórz dłoń (tak jakbyś chciał/a wyrzucić kij za siebie)



Odepchnij się za linię bioder – wyprostuj łokieć

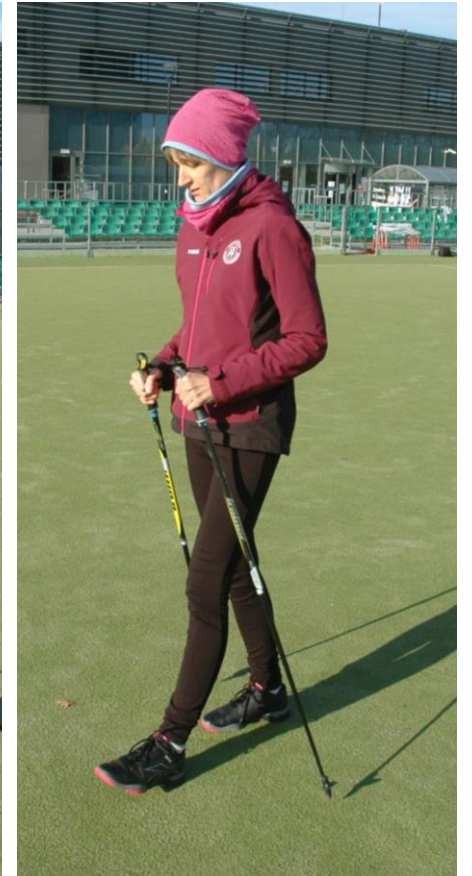
- ✓ poczuj, jak ten ruch posuwa całe ciało do przodu.
- ✓ powinieneś poczuć efekt bumerangu – wbity kij jest przenoszony tak, że powraca do położenia wyjściowego, gdzie będzie znów wbity.



Pamiętaj,
że im więcej siły włożysz w odepchnięcie,
tym więcej spalisz kalorii ;)

ZAPAMIĘTAJ:

- ✓ nie podpieramy się na kijkach (groty z przodu) - a odpychamy się;
- ✓ nie patrzymy pod nogi – patrzymy przed siebie;
- ✓ nie idziemy na zgiętych łokciach - w momencie odepchnięcia prostujemy przedramię;
- ✓ nie trzymamy łokci blisko ciała - idziemy jak "Johny Walker";
- ✓ idziemy lekko pochyleni do przodu (aktywne odepchnięcie), ale plecy są proste.





**Idąc pod górkę:
idź wbijając kije
i odpychając
się oburącz.**



NIE SAMYM MARSZEM CZŁOWIEK ŻYJE

czyli,
co można
robić po drodze..



bieg w miejscu przekraczając leżące kijki,
dodatkowo można wykonać przeskoki w przód i w tył,
obunóż, jednonóż



oddychaj
głęboko





Krok łyżwowy, przenoszenie ciężaru z nogi na nogę



trucht w miejscu, skurcz i wyprost ramion



wypad i wznos



bieg w miejscu z szerokim rozstawem stóp (szybko-wolno)





przysiad lub półprzysiad



kolano - łokieć





Tuptywanie w miejscu, płynne,
spokojne wysuwanie ramion





nie zapominaj o spokojnym, głębokim oddychaniu

w parku, z wykorzystaniem ławki



pompki tyłem



skłony
do wyprostowanej nogi,
palce na siebie



brzuszeki

rowerek

nożyce



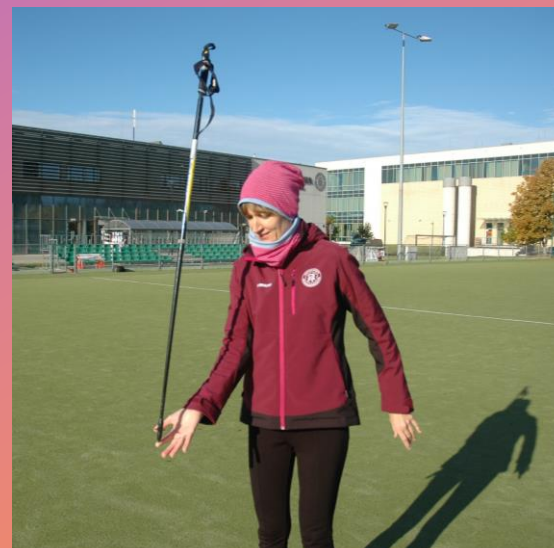
Przykłady kilku zabaw

ćwiczenia i zabawy w parach zaprezentujemy po ustaniu pandemii..

Puść kijki i zamień dłonie



Postaw kijek grotem na palcu wskazującym, utrzymuj równowagę



Podrzuć kijki i złap je
zamieniając dłonie



Na zakończenie, przykłady ćwiczeń rozciągających..

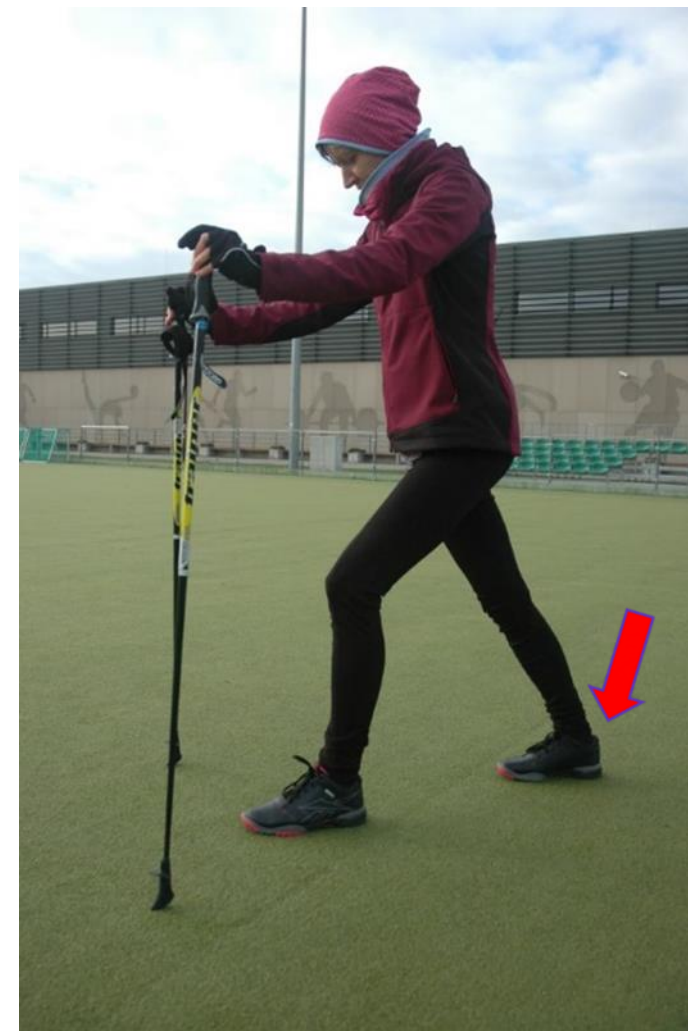


lub





- ✓ Pamiętaj! – kolano nie może wychodzić przed palce stóp
- ✓ Stopa zakroczna – przesłuzeniem nogi – nie skręcona





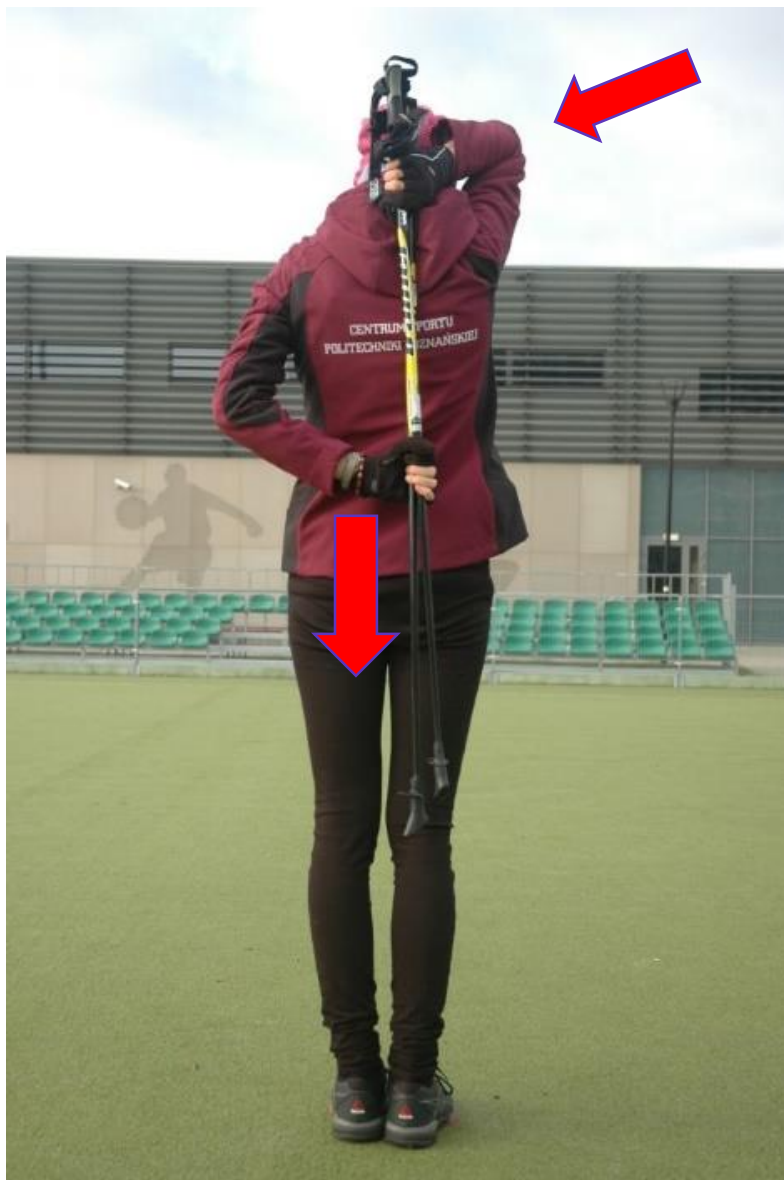
✓ Najlepiej trzymaj za kostkę - nie za czubki butów



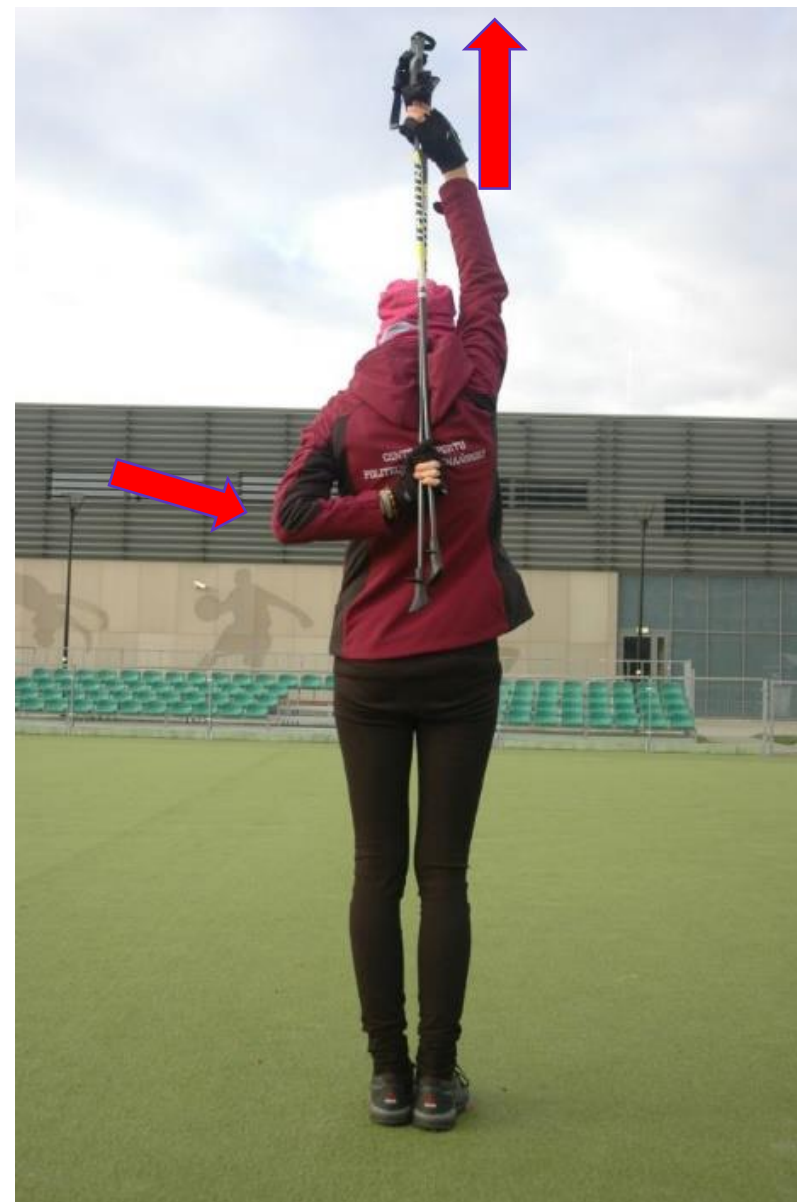




Koci grzbiet



✓ Łokieć maksymalnie w górę – kije ściągamy w dół



✓ Wyciągnij się jak najwyżej, łokieć max. zgięcie



ODDYCHAJ

**RUSZAJ NA TRASĘ,
GDZIE TYLKO CHCESZ!**



Opracowanie: Katarzyna Wasielewska

Ćwiczenia: Katarzyna Wasielewska i Agnieszka Świtalska

Foto: Bartosz Gogolewski i Katarzyna Wasielewska