

Co to jest?

Nordic Walking to całoroczna forma aktywności ruchowej w terenie, polegająca na marszu z wykorzystaniem specjalnie zaprojektowanych kijów.



Wymyślony został w Finlandii w latach 20. XX wieku, jako całoroczny trening dla narciarzy biegowych.

Przeprowadzone badania potwierdzają pozytywny wpływ tej formy rekreacji na nasze samopoczucie i stan zdrowia. Nordic Walking to sport, który ze względu na swoją prostotę i bezpieczeństwo może być uprawiany zarówno przez aktywnych sportowców, jak i osoby o słabej kondycji fizycz-

nej. Nie ma tu żadnych ograniczeń wiekowych czy istotnych przeciwwskazań zdrowotnych. Spacer z kijkami mogą zatem uprawiać osoby starsze, jak również osoby z ograniczeniami fizycznymi. Nawet ciąża nie jest przeszkodą dla tej formy ruchu. Krótko mówiąc, **Nordic Walking to polecany wszystkim spacer po zdrowie!**





*Źle!
Łokieć za
bardzo ugięty
i kijek pod ma-
łym kątem*

■ STAWIANIE KIJKA

Kijek stawiamy pod kątem ostrym. **Łokcie obu rąk w miarę wyprostowane.**



Korygowanie



Dobrze



- **OBCIĄŻANIE:**
wykorzystywanie
aktywnych mięśni

W momencie kiedy cała stopa z przodu przylega do podłoża, następuje faza obciążenia, czyli przeniesienia środka ciężkości do przodu. Kolano nogi z przodu zostaje w lekkim ugięciu.

Ręka z przodu możliwie wyprostowana w stawie łokciowym.



*Obciążenie stopy,
przeniesienie
ciężaru ciała*



*Kolano
lekkio
ugięte*

W tym momencie zaczynają się włączać poszczególne mięśnie kończyn górnych. Przy przeniesieniu mięsień dwugłowy ramienia obciążony jest delikatnie, natomiast trójgłowy ramienia i mięsień obręczy barkowej silniej i intensywniej.