

NORDIC WALKING

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 zakrocznej.



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.

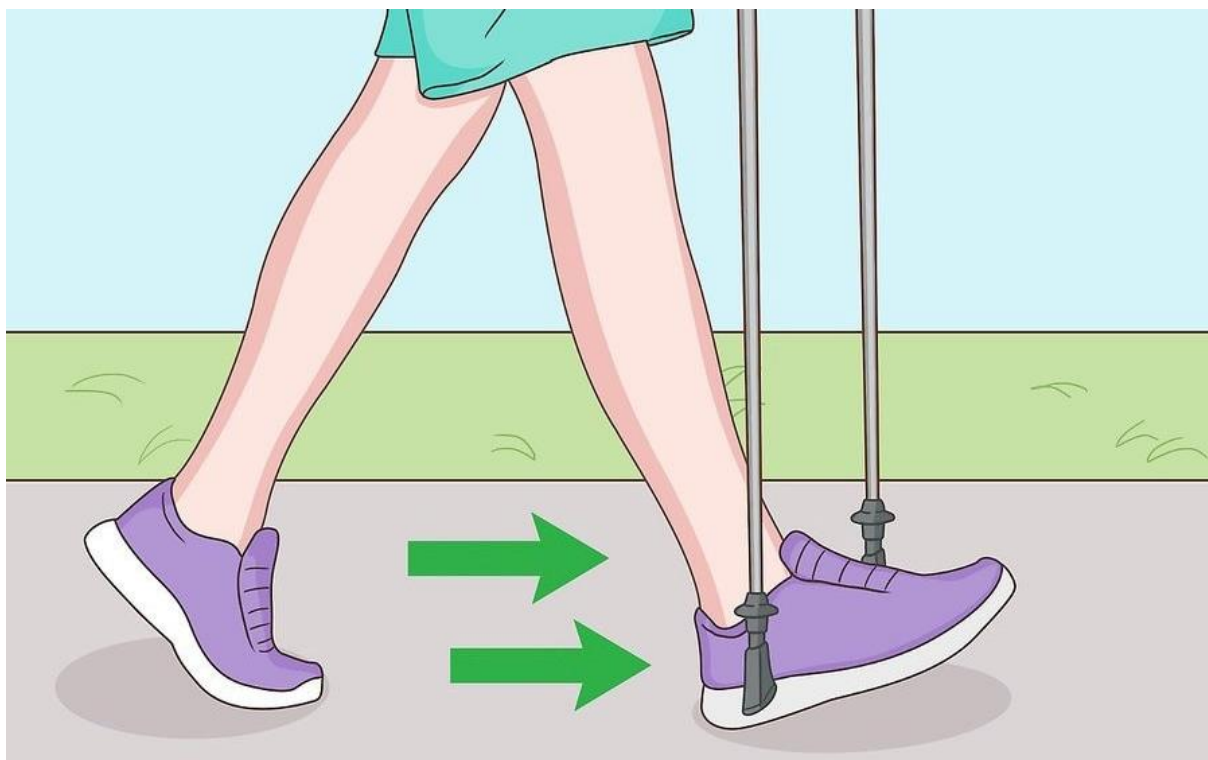
Jak dobrać kijki?

| Wzrost | Długość kijka |
|--------|---------------|
| 195 | 135 |
| 190 | 130 |
| 185 | 125 |
| 180 | 120 |
| 175 | 115 |
| 170 | 110 |
| 165 | 105 |
| 160 | 100 |



Kije do nordic walkingu mają rękawiczkę. Są też buciki – miękkie osłonki, które zakłada się na chodniku, żeby kije nie stukały. Na ścieżce buciki zdejmujemy, żeby ostre końcówki wbijały się w podłoże.





POPRAWNA TECHNIKA CHODZENIA NORDIC WALKING:

1. DIAGONALNA:
LEWA NOGA + PRAWA RĘKA
2. "SKOŚNE" PRÓWADZENIE KIJKÓW
3. TUŁÓW LEKKO POCHYŁONY
4. PRAWIDŁOWE RUCHY RĄK

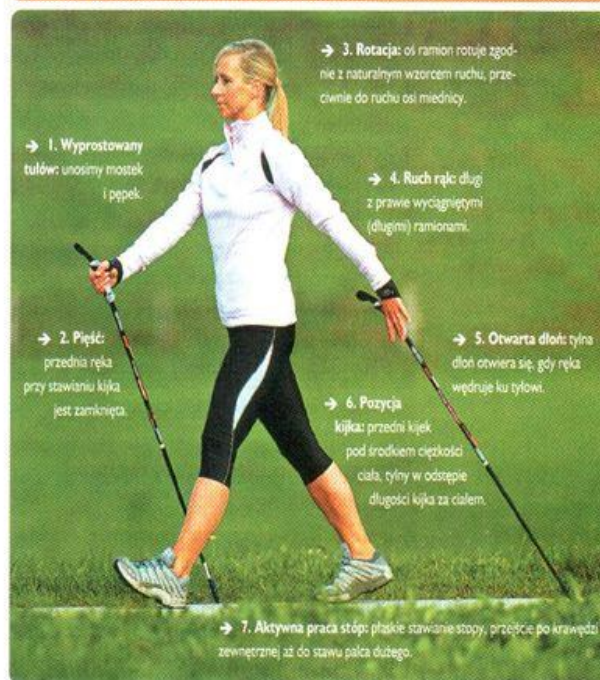
Technika

Postawa:

Podczas chodzenia plecy powinny być wyprostowane (nie garbimy się), brzuch wciągnięty, łokcie rozluźnione i w miarę proste, ale nie sztywne.

Gdy przyspieszymy, pozwólmy ciału pochylić się trochę do przodu.

Technika podstawowa: o co chodzi?



Zalety nordic walkingu

Relaksuje, poprawia nastrój i pozytywnie uzależnia (**endorfiny**)

Zwiększa **odporność** organizmu, zwiększa odporność na choroby

Możliwy do uprawiania wszędzie i o każdej porze roku

Pomaga utrzymać równowagę

Kształtuje prawidłową sylwetkę

Bardzo „towarzyski”

Buduje **gorset** mięśniowy wokół kręgosłupa

Wzmacnia serce, **wspomaga** pracę układu krążenia i układu limfatycznego

Wzmacnia mięśnie oddechowe i pomocnicze mięśnie oddechowe

Jednocześnie ćwiczy **wytrzymałość, koordynację i gibkość**



PARTIE CIAŁA ZAANGAŻOWANE PODCZAS ĆWICZENIA



■ GŁÓWNE:

UDA

■ ASYSTUJĄCE:

BIODRA
POŚLADKI
PLECY- DÓŁ



wzmacnia układ
krwionośny



zwiększa
kondycję



poprawia koordynację
ruchową



poprawia wydolność
organizmu



wzmacnia mięśnie
całego ciała



rozluźnia mięśnie
barków i szyi



poprawia posturę
ciała



oszczędza stawy
kolanowe

