



NORDIC WALKING

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA DLA KAŻDEGO!

Na podstawie materiałów INWA
przygotował – Piotr Kowalski
INWA Coach



Co to jest Nordic Walking?

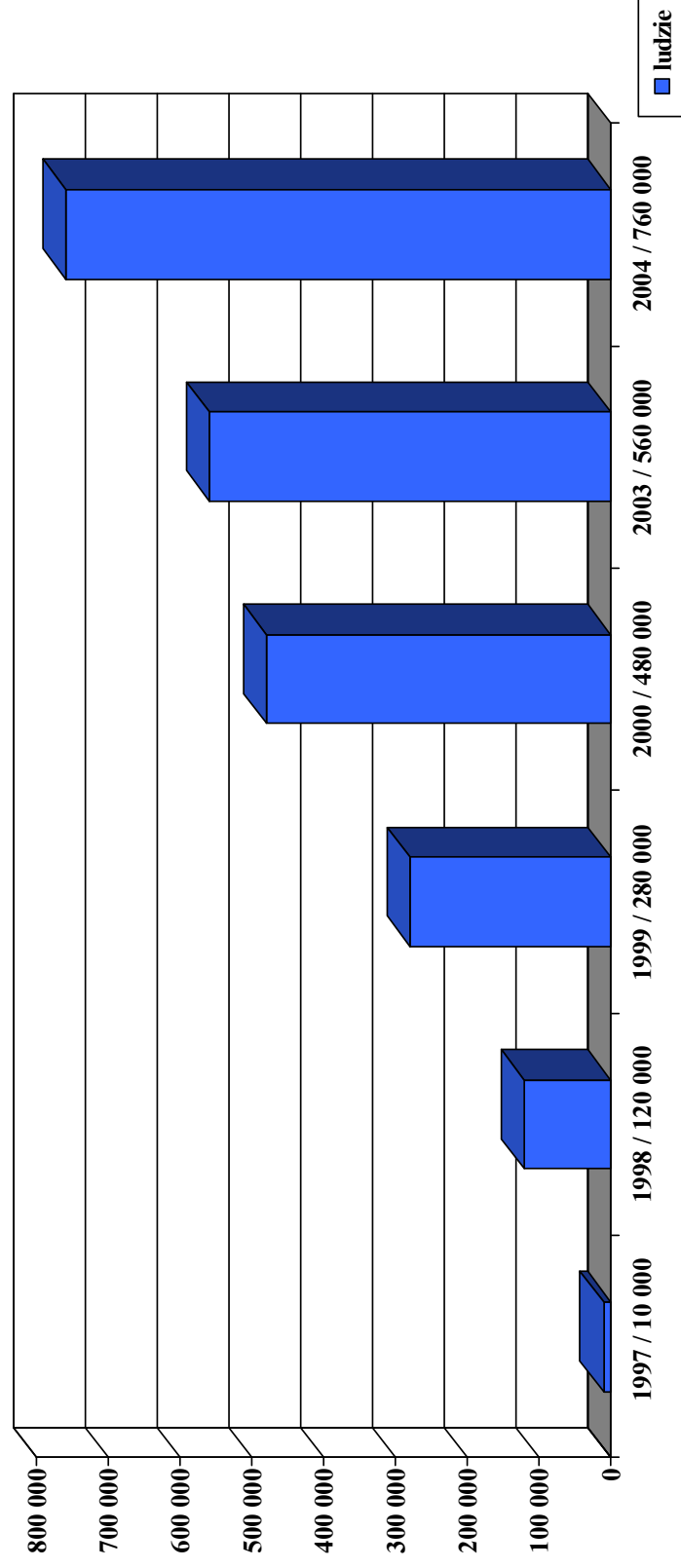
Wymyślone w Finlandii przez specjalistów ze świata sportu i medycyny, Nordic Walking to połączenie marszu z techniką odpychania się od podłoża za pomocą specjalnie zaprojektowanych kijków, których umiejętne używanie angażuje górną połowę naszego tułowia podczas energicznego spaceru!



Dlaczego Nordic Walking?

Nordic Walking łączy w sobie cechy idealnej aktywności ruchowej dla wszystkich bez względu na wiek, masę ciała i poziom sprawności fizycznej, i jest uprawiany na świeżym powietrzu w kontakcie z naturą!

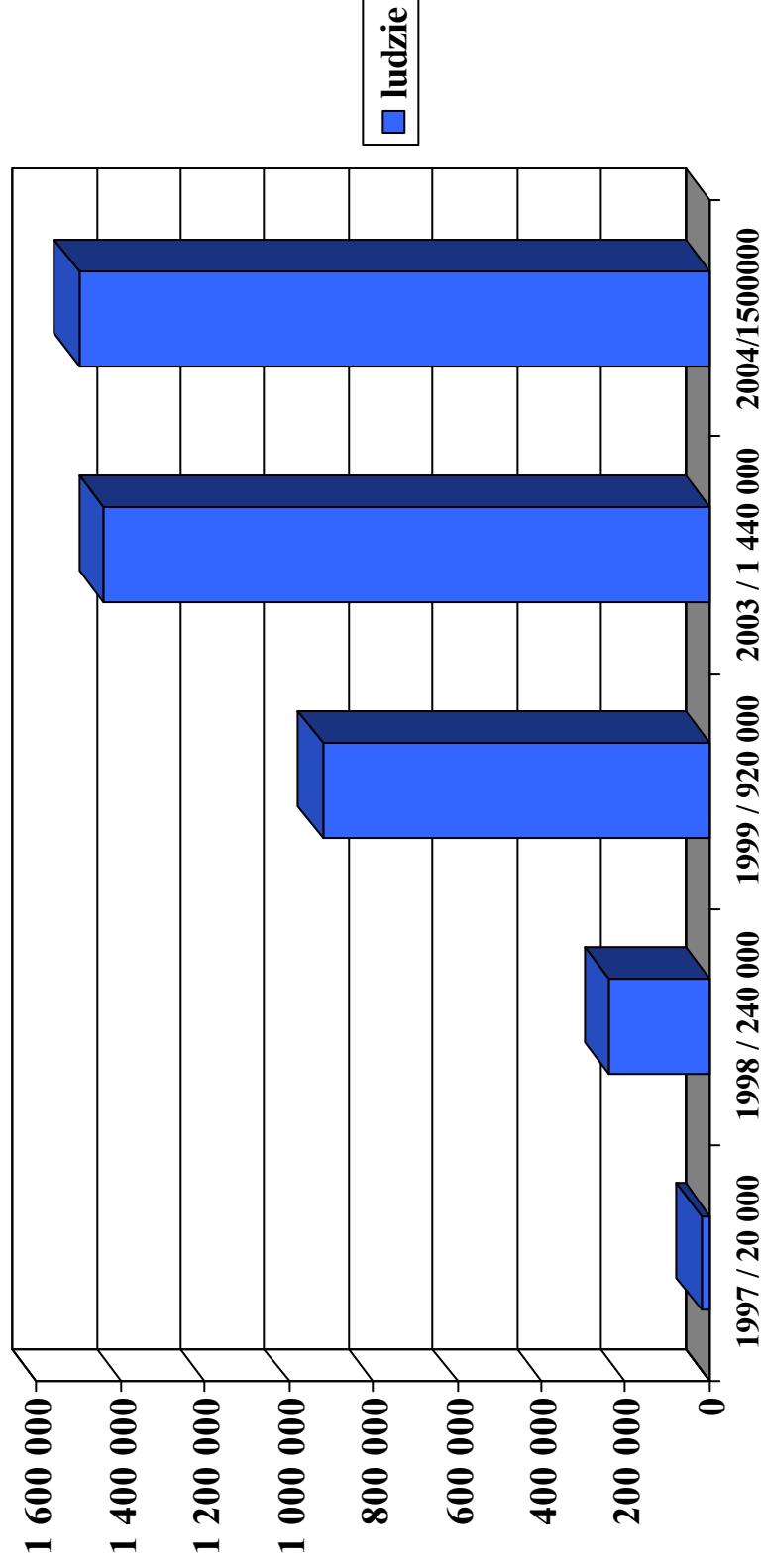
Popularność Nordic Walking w Finlandii – 5.2 mln. mieszkańców



Ilość Finów (61% kobiet, 39% mężczyzn) trenujących Nordic Walking przynajmniej raz/tyg.

W 2004 1.6 milionów ludzi próbowało Nordic Walking (wg INWA)

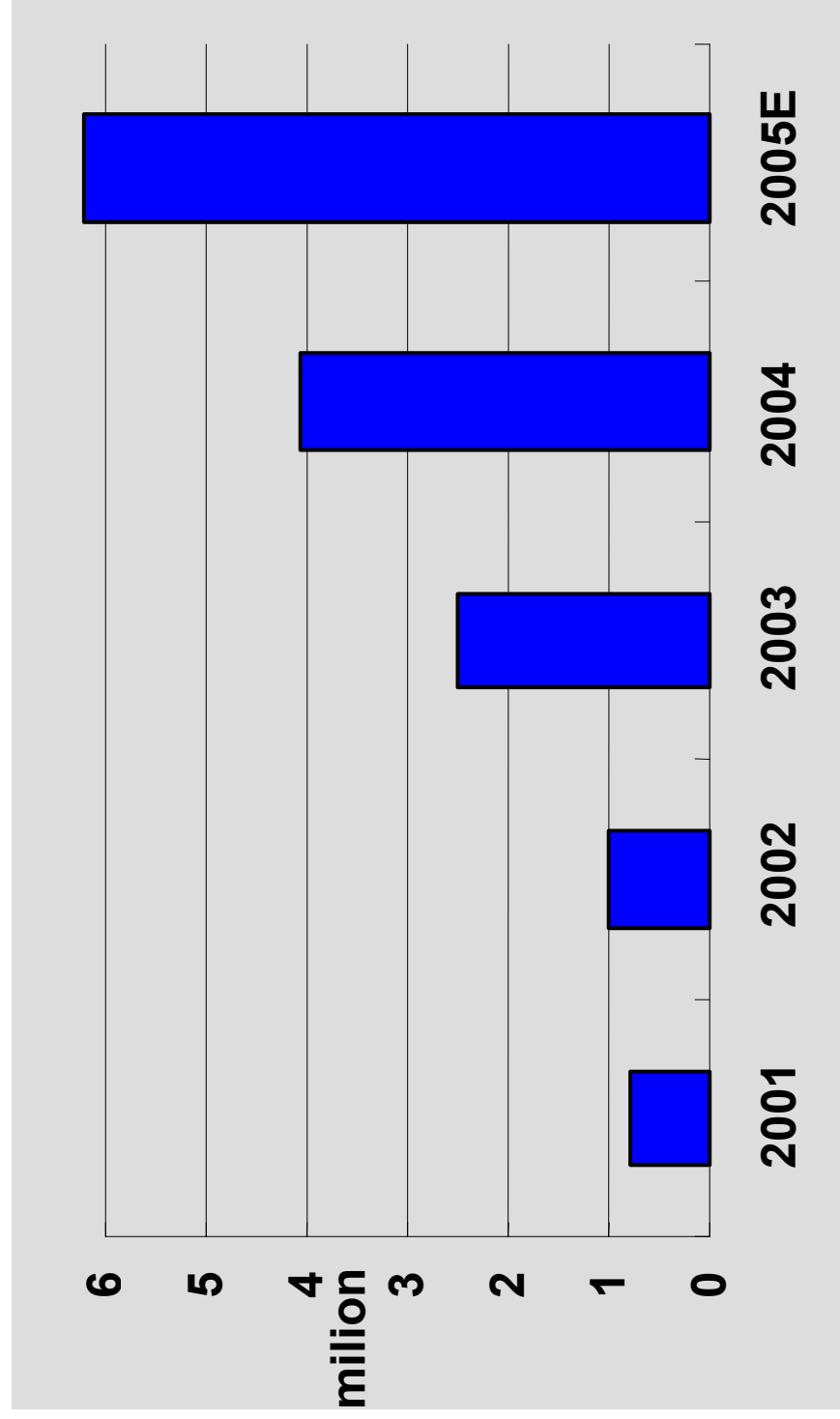
Popularność Nordic Walking w Finlandii



Liczba Finów trenujących Nordic Walking przynajmniej raz w tygodniu (wg INWA)

Rozwój Nordic Walking na świecie

Łączna ilość ludzi uprawiających Nordic Walking na świecie wynosi ponad 6 mln. i szybko wzrasta! (wg INWA)



Dlaczego Nordic Walking?

- Buduje sprawność sercowo-naczyniową!
- Wzmacnia niemal wszystkie mięśnie (90%), zwłaszcza górnej połowy ciała!
- Spala efektywnie kalorie (do 46%)!
- Odciąża stawy i rozluźnia napięcia mięśniowe!

Dlaczego Nordic Walking?

- Jest bezpieczny, niezwykle prosty w opanowaniu oraz niezwykle skuteczny!
- Stanowi świetną zabawę i jest „bardzo towarzyski”, powodując stan euforii!
- Stwarza okazje do niesamowitych doznań!
- Rozluźnia, poprawia nastrój i uzależnia!

Dlaczego Nordic Walking?

- Można spacerować z kijkami w dowolnym miejscu, zarówno w lesie, w górach, na plaży a także na twardych i ubitych nawierzchniach!
- Jest aktywnością ruchową, którą można uprawiać przez cały rok i przez całe życie!

Nordic Walking – samo zdrowie!

- Dr. Tim Church, Instytut Coopera, na podstawie badań naukowych wykazał, że:
- *„Zwiększony wydatek energetyczny bez jednoczesnego wzrostu postrzeganego wysiłku fizycznego podczas uprawiania Nordic Walking będzie miał ważne zastosowanie w profilaktyce zdrowotnej”*

Nordic Walking – samo zdrowie!

- *„Ponadto, zwiększenie stabilności oraz zredukowanie obciążenia stawów spowodowane użytkowaniem kijków, może przynieść korzyści ludziom w podeszłym wieku, osobom z ograniczeniami ortopedycznymi i zaburzeniami równowagi”*

Nordic Walking – samo zdrowie!

- *„Niektóre osoby podczas badań zwiększyły pochłanianie tlenu o 46% (przeciętnie o 20%), podobnie wzrósł wydatek energetyczny”*

Badania te (wydatku metabolicznego, zmian tętna oraz pochłaniania tlenu) przeprowadzono w 2001 roku w Instytucie Coopera w Dallas, na grupie 22 mężczyzn i kobiet w wieku 31 lat, którzy chodzili z kijkami i bez po 200 metrowej bieżni.

Nordic Walking – komu daje korzyści?

Nordic Walking jest świetną aktywnością fizyczną dla każdego, zwłaszcza dla tych, którzy:

1. Potrzebują zrzuścić wagę dla celów zdrowotnych.

- **Zwiększa wydatek kaloryczny aż do 40%:**
 - Nordic Walking, podobnie jak najzdrowszy sport, narciarstwo biegowe, angażuje duże grupy mięśni górnej i dolnej połowy ciała, skutecznie spalając kalorie!

Nordic Walking – komu daje korzyści?

2. Chcą skutecznie wzmocnić wszystkie mięśnie kończyn dolnych, prostowniki kończyn górnych, mięśnie tułowia, ramię i barków.

- Zwiększa siłę mięśni, zwłaszcza górnej połowy ciała:
- Podczas chodzenia aktywnie używamy jedynie nóg, a ramię tylko do utrzymania równowagi. Energiczna praca ramion zwiększa prędkość i pomaga nogom w posuwaniu się do przodu. Dodanie kijków i techniki Nordic Walking stwarza kończynom górnym opór, który angażuje mięśnie brzucha, klatki piersiowej, grzbietu i ramion!

Nordic Walking – komu daje korzyści?

3. Są bytymi biegaczami, chcącymi uzyskać taką samą intensywność jak przy bieganiu, ale bez dużego obciążania stawów.
 - Pozwala na taką samą intensywność jak podczas biegu, ale bez dużego obciążania stawów:
- Ludzie rzucili bieganie, gdy odkryli, że mogą uzyskać to samo tętno, uprawiając Nordic Walking, angażując całe ciało, lepiej utleniając krew, zwiększając intensywność bez odczuwania dużego wysiłku i odciążając stawy!

Nordic Walking – komu daje korzyści?

4. Mają problemy ortopedyczne, zaburzenia równowagi i nie mogą nadmiernie obciążać stawów.
- Nordic Walking nie obciąża nadmiernie stawów, redukuje obciążenie kolan u osób otyłych, a kijki umożliwiają utrzymanie lepszej postawy oraz stabilności podczas chodu w trudnym terenie. - Kijki symulują dwie „dodatkowe nogi”, które powodują lepsze rozłożenie ciężaru ciała, powodując mniejszy nacisk na stawy!

Nordic Walking – komu daje korzyści?

- 5. Mają problemy z ruchomością górnego odcinka kręgosłupa, oraz z napięciem mięśniowym w okolicy barków i szyi.
- Nordic Walking łagodzi dolegliwości okolic szyi i barków, zwiększając ich mobilność wraz z poprawą ruchomości klatki piersiowej:
- Napięcie mięśni szkieletowych górnej połowy ciała obniża się wskutek zwiększenia wytrzymałości mięśniowej oraz rotacji tułowia!

Nordic Walking – komu daje korzyści?

6. Są pacjentami kardiologicznymi i szukają bezpieczniej formy rehabilitacji ruchowej.
- Nordic Walking powoduje obniżenie spoczynkowego ciśnienia krwi, poprawia tolerancję glukozy, redukując zapotrzebowanie na insulinę, obniżając cholesterol (zwiększając HDL), redukując wagę ciała i aktywizując ruchowo osoby prowadzące siedzący tryb życia.-

Monitorowany pulsometrem trening Nordic Walking jest idealną i bezpieczną formą aktywności ruchowej pacjentów kardiologicznych!

Nordic Walking – komu daje korzyści?

7. Są w podeszłym wieku.

- Jest bezpieczną formą ćwiczeń na twardych i śliskich nawierzchniach, zapobiega nadmiernym obciążeniom aparatu ruchu, a więc i urazom.
- Ludzie starsi mogą odzyskać chęć do uprawiania zdrowej aktywności ruchowej, czując się bezpieczniej, wyglądając atrakcyjniej z modnym sprzętem, który mogą używać w łatwy, bezpieczny, bardziej przyjemny i efektywny sposób!

Nordic Walking – komu daje korzyści?

8. Potrzebują motywacji, aby zwiększyć swoją aktywność ruchową.

- NORDIC WALKING JEST 40 % BARDZIEJ EFEKTYWY NIŻ SPACER I 200 % FAJNIEJSZY NIŻ BIEGANIE!
- SPACERY Z KIJKAMI POWODUJĄ ZMNIJSZENIE DEPRESJI, STRESU, ZMĘCZENIA PSYCHO-FIZYCZNEGO, POPRAWIAJĄ NASTRÓJ!
- TO NOWA I PRZYJEMNA FORMA CHODZENIA, BARDZIEJ ANGAŻUJĄCA I STOPNIOWO POPRAWIAJĄCA KONDYCJĘ!

Nordic Walking – komu daje korzyści?

9. Szukają urozmaicenia w swoich programach treningowych.

- Nordic walking na poziomie sportowym skuteczniej poprawia poziom sprawności fizycznej sportowców!
- W zależności od celów, może być częścią programu treningowego w danej dyscyplinie, lub stanowić oddzielną jednostkę treningową (1-3 razy/tyg.)!
- Zwiększa siłę, moc, wytrzymałość, koordynację, równowagę, redukuje tkankę tłuszczową.