



NORDIC WALKING – najważniejsze informacje!

Nordic Walking to marsz po zdrowie ze specjalnie zaprojektowanymi kijkami, dzięki którym podczas poruszania się, zaangażowane są również mięśnie górnej połowy ciała.

Początkowo ten sposób chodzenia był stosowany w letnim treningu sportowców uprawiających narciarstwo biegowe. Obecnie to jedna z najszybciej rozwijających się aktywności fizycznych, stanowiąca nowy wymiar rekreacji ruchowej, odpowiedniej dla wszystkich, w każdym wieku, bez względu na płeć i poziom sprawności fizycznej.

Jest zatem bezpiecznym i skutecznym sposobem treningu dla każdego z nas.

Są trzy rodzaje techniki Nordic Walking:

1. Technika podstawowa (na trzech poziomach zaawansowania).
2. Technika wchodzenia pod górę.
3. Technika schodzenia w dół.

Najlepszym sposobem nauczenia się prawidłowej techniki, która umożliwi odniesienie wymiernych korzyści zdrowotnych, jest uczestniczenie w zajęciach prowadzonych przez certyfikowanych instruktorów INWA. W celu uzyskania dalszych informacji proszę o skontaktowanie się z oficjalnym przedstawicielem INWA w Polsce – www.nordicwalk.pl .
(więcej informacji www.inwa.nordicwalking.com)

Entuzjaści Nordic Walking! Podczas marszu z kijkami pamiętajcie, aby:

- iść w sposób naturalny
- utrzymywać rozluźnione barki i ramiona
- trzymać ręce i kijki blisko tułowia
- utrzymywać rytm jednoczesnego wysuwania lewej stopy i prawej ręki do przodu
- cały czas kijki były ustawione diagonalnie do podłoża, nigdy pod kątem prostym
- nie ścisnąć rękojeści kijków zbyt mocno

Korzyści zdrowotne:

W porównaniu ze zwykłym marszem, podczas uprawiania Nordic Walking:

- Konsumpcja energii wzrasta, spalanie kalorii się zwiększa co skutecznie redukuje wagę.
- Zwiększa się ruchomość górnego odcinka kręgosłupa.
- Odciąża się stawy i kolana.
- Poprawia się wytrzymałość mięśni kończyn górnych i górnej części tułowia.
- Łagodzi się ból i napięcia mięśniowe w okolicach szyi i barków.
- Prostuje się sylwetkę.
- Obniża się ciśnienie spoczynkowe krwi.
- Redukuje się stany napięcia, stresu oraz poprawia się samopoczucie.
- Kijki zwiększają bezpieczeństwo na śliskich nawierzchniach.

Fakty naukowe:

- konsumuje około **400 kal./godz.** (w porównaniu z **280 kal./godz.** podczas normalnego marszu)
- tętno jest o **5-17** uderzeń na minutę wyższe (**130/min** w normalnym marszu to w Nordic Walking **147/min** to jest wzrost o **13%**)
- konsumpcja energii wzrasta podczas używania kijków przeciętnie o **20%** w porównaniu ze zwykłym marszem bez kijków
- możliwy jest wzrost konsumpcji energii aż do **46%** (badania Instytutu Coopera, 2002)

- pochłanianie tlenu może być wyższe o **4.5-5.5ml/kg/min.**
- angażuje niemal **90%** wszystkich mięśni, najmocniej mięśnie kończyn górnych, klatki piersiowej, brzucha, pośladków i kończyn dolnych.
- nie obciąża dodatkowo stawów i kolan, redukując to obciążenie znacząco - średnio około **5kg** odciążenia z każdym wbiciem kijka w podłoże (o **26%** podczas schodzenia w dół).

Trening Nordic Walking:

- A. Czas treningu powinien być dość długi tj. jednorazowo od 60 do 90 minut.
- B. Tempo marszu powinno być stałe, a tętno powinno wzrosnąć do 120-150 uderzeń na minutę (więcej informacji na www.polar.fi lub www.sportprofil.pl).
- C. Rozgrzewka i faza uspokajająco-rozluźniająca powinny być integralną częścią każdego treningu.
- D. Gdy lewa stopa wysuwa się do przodu prawa ręka podąża za nią jednocześnie.
- E. Nordic Walking można uprawiać na trzech poziomach, Zdrowotnym, Fitness i Sportowym w zależności od założonych celów treningowych oraz stanu kondycji fizycznej.

Rozgrzewka:

- Rozgrzewka jest ważna przed rozpoczęciem marszu, więc powinna trwać minimum 10-15 minut, w zależności od długości treningu. Składa się z:
 - paru minut marszu na rozruch.
 - ćwiczeń wstępnych rozgrzewających mięśnie (10-20 powtórzeń każdego z ćwiczeń)
 - ćwiczeń uelastyczniających mięśnie (15 sekund wytrzymał rozciąganie)

Faza uspokajająco-rozluźniająca:

- ćwiczenia uspokajające i rozciągające są niezbędne pod koniec treningu sprawią, że dojdzie do siebie po treningu będzie szybsze i bardziej efektywne:
 - należy stopniowo zwiększać zakres rozciągania i pamiętać, aby nie przekraczać strefy bólu.
 - wytrzymać każde rozciąganie 20-30 sekund.

Kijki Nordic Walking:

Prawidłową technikę i efektywny trening można najlepiej osiągnąć za pomocą sprzętu specjalnie zaprojektowanego do Nordic Walking. Dla zapewnienia sobie sprawnego i bezpiecznego treningu, należy dobrać sobie odpowiednie kijki koncentrując się na następujących detalach:

- A. Trwałe i lekkie kompozytowe trzonki
- B. Ergonomicznie zaprojektowane rękojeści
- C. System wymiany rękojeści
- D. Specjalnie zaprojektowany system zapieć rękojeści oferujący znakomite przeniesienie mocy i wsparcie dla ręki.
- E. Wymienialny i wygięty pod prawidłowym kątem grot kijka
- F. „Asfaltową łapkę”, czyli nasadkę na grot dla lepszego odepchnięcia i absorpcji wstrząsów

Długość kijka: Twój wzrost x 0.68 (zaokrąglić do najbliższej długości niższej o 5cm). Kąt przedramienia w stosunku do ramienia powinien wynosić 90 stopni, gdy kijki są trzymane na wysokości rękojeści, a groty kijków opierają się o podłoże pod kątem prostym.

Inne ważne czynniki decydujące o doborze długości kijków to poziom sprawności fizycznej, ruchomość w stawach, proporcja kończyn dolnych, prędkość marszu oraz rodzaj terenu i nawierzchni. (więcej informacji: www.nordicwalk.pl www.exelsports.net)

Piotr Kowalski
INWA National Coach
www.nordicwalk.pl