

# TECHNIKA

Kontynuując temat wyjątkowo łatwej w stosowaniu, niewymagającej dużych nakładów finansowych, a przede wszystkim bardzo korzystnej dla organizmu aktywności – Nordic Walking – prezentujemy techniczne niuanse marszu z kijkami.



## ETAP 1

1. Lewa ręka unosi kijek i wysuwa go do przodu; jednocześnie wysuwa się do przodu także prawa stopa, która dotyka podłoża piętą, aby rozpocząć nowy krok.
2. Lewa ręka jest lekko zgięta w łokciu, a kijek ustawiony pod kątem (ok. 60 stopni), równoległe do nogi zakroczonej (lewej).
3. Prawa ręka jest z tyłu za linią bioder i prostuje się do tyłu (odmach) po odepchnięciu się prawą ręką od pasków kijka.
4. Lewa noga wyprostowana z tyłu – stopa wspięta na palcach, gdy następuje odbicie się nią od podłoża.

## ETAP 2

- 5a. Wbicie kijka lewą ręką i odepchnięcie następuje jednocześnie z wybiciem prawej stopy;
- 5b. Pięści obu dłoni mijają się z przodu.
6. Lewa ręka rozpoczyna odepchnięcie się od pasków rękojeści, gdy przekroczy linię bioder z tyłu .
7. W tym samym czasie prawa ręka, ruchem wahadłowym, wysuwa się do przodu, trzymając rękojeść kijka.
8. Lewa noga jest lekko zgięta w kolanie, gdy przesuwa się do przodu obok prawej nogi. Ciężar ciała jest na prawej nodze i prawej ręce wspartej na kijku.



# MARSZU PO ZDROWIE

Postawa ciała podczas marszu, sposób trzymania kijków, praca ramion to niezwykle ważne elementy Nordic Walking (NW), decydujące o efektywnej pracy mięśni, a zwłaszcza o uzyskaniu pełnych korzyści zdrowotnych z jego uprawiania. Prawidłowego sposobu chodzenia z kijkami najlepiej nauczyć się na zajęciach

z instruktorem, który na bieżąco skoryguje nasze błędy. Osoby, które zdecydują się uprawiać Nordic Walking bez pomocy profesjonalisty, zachęcamy do zapoznania się z podstawowymi zasadami tej aktywności, opisanymi i zilustrowanymi zdjęciami w artykule.



## ETAP 3

- 9.** Odepchnięcie za pomocą lewej ręki jest zakończone, gdy jest ona w pełni wyprostowana z tyłu.
- 10.** W trakcie tego prostowania palce dłoni puszczają rękojeść kijka i dalsze odepchnięcie następuje z wykorzystaniem pasków zapięcia poprzez oparcie się o nie i naciśnięcie dłonią.
- 11.** W tym samym czasie pięść prawej ręki unosi się wraz z kijkiem nieznacznie do przodu, prawe ramię zgina się lekko w łokciu.
- 12a.** Prawa noga (zakroczna) jest wyprostowana z tyłu – ruch odbicia następuje z palców prawej stopy.
- 12b.** Lewa noga wysunięta do przodu – zaczyna nowy krok odbijając się piętą od podłoża.

## ETAP 4

- 13.** Odepchnięcie lewą ręką jest zakończone, gdy jest ona całkowicie wyprostowana, a dłoń zupełnie otwarta.
- 14.** Kijek jest przedłużeniem lewego ramienia i równolegle ustawiony do prawej nogi.
- 15a.** Prawa noga rozpoczyna swoje odbicie.
- 15b.** Ciężar ciała przechodzi na lewą nogę.
- 16.** Tułów pochyla się wyraźnie do przodu





**1.** Ręka wysuwa się do przodu, jak przy jej podawaniu podczas witania się („handshake”, cześć!), a rękojeść trzymana jest pięcioma palcami. Następuje jednocześnie wbicie kijka, grotem w podłoże.

## PRACA RĘKI W TRAKCIE WBICIA, ODBICIA I ODEPCHNIĘCIA SIĘ KIJKIEM

Zanim przejdziemy do maszerowania, powinniśmy dobrze przypiąć kijki. Nie mogą być przymocowane do dłoni zbyt luźno, ani zbyt mocno. Tylko właściwie dobrane i prawidłowo przypięte kijki należycie spełnią swoją – elementarną dla tej aktywności – rolę: odciążą stawy podczas chodu, będą stabilizować postawę, pozwolą utrzymać ciało w równowadze itp. Sposób przypinania kijków przedstawiony jest na zdjęciach poniżej.

Ponadto umożliwi to prawidłowy transfer (przeniesienie) siły wbicia kijka na odepchnięcie z pełnym odmachem ręki w tył, bez tracenia kontaktu z kijkiem (rękojeścią), oraz szybki powrót kijka do pozycji wyjściowej. To znacznie ułatwi jego kolejne wbicie, a mięśnie kończyny górnej będą się relaksować podczas ruchu wahadłowego do przodu.



**2.** Ręka przesuwa się w kierunku do linii miednicy/biodra, podczas odpychania się od podłoża (koniec techniki podstawowej).



**3.** Ręka przesuwa się za linię bioder, rozpoczynając stopniowe rozluźnianie chwytu rękojeści kijka.



**4.** Rozpoczyna się otwarcie ręki, z jednoczesnym przesuwaniem jej w tył, odpychanie się od pasków rękojeści pod dłonią, tak, aby stopniowo prostować przedramię w stawie łokciowym.



**5.** Palce ręki puszczają uchwyt, następuje pełen wyprost przedramienia w stawie łokciowym (zwiększenie techniki klasycznej).



**Piotr Kowalski**, fizjoterapeuta, pedagog, anglista, instruktor i trener Nordic Walking (kwalifikacje trenerskie uzyskał w Kopenhadze). Od 2003 r. promuje NW, będąc pionierem fińskiego Nordic Walking w Polsce. Przez pięć lat pracował jako INWA National Coach for Poland, szkoląc instruktorów INWA w Polsce (330) i na świecie – wykształcił pierwszych instruktorów w Estonii (20), Izraelu (7), Chinach (30) i pierwszych trenerów w Hiszpanii oraz promował Nordic Walking w Stanach Zjednoczonych. Współautor pierwszej w naszym kraju publikacji metodycznej poświęconej NW, skierowanej dla nauczycieli wychowania fizycznego. Obecnie pracuje w Warszawie dla firmy „Walker by Robert Korzeniowski”, promując Nordic Walking na najwyższym profesjonalnym poziomie.



**1.** Pięć palców ręki wsuwamy w dużą pętlę pasków rękocyści.



**2.** Chwytamy w naturalny sposób rękocyści, nie zaciskając kurczowo palców.



**3.** Drugą ręką chwytny od dołu pasek z logo producenta i rzepem od strony wewnętrznej.

## SPOSÓB PRZYPINANIA KIJKÓW

Maszerowanie z kijkami uruchamia ok. 90% wszystkich mięśni. Podczas treningu, w ruch bardzo zaangażowane są m.in. ramiona, mięśnie grzbietu, brzucha i klatka piersiowa. Dlatego istotna jest odpowiednia praca rąk w trakcie wbicia, odbicia i odpychania się kijkami oraz umiejętność ich rozluźniania podczas marszu (technika klasyczna).



**4.** Owijamy tym paskiem nadgarstek, ściśle, ale niezbyt ciasno.



**5.** Przypinamy pasek do rzepu na grzbietowej stronie ręki, kończąc w ten sposób przypięcie ręki do rękocyści.

### KILKA PODSTAWOWYCH ZASAD, KTÓRYCH NALEŻY PRZESTRZEGAĆ, TRENUJĄC NORDIC WALKING:

- 1.** Pamiętaj o rozgrzewce przed każdym treningiem i ćwiczeniach rozciągających na jego zakończenie (pozwalają na odpoczynek i rozluźnienie zmęczonych mięśni).
- 2.** Twój marsz powinien być naturalny, nie spinaj mięśni; dążąc do perfekcji, nie usztywniaj ciała (spowoduje to szybkie zmęczenie mięśni). W naturalnym ruchu jednocześnie wysuwa się do przodu lewa ręka i prawa noga, i odwrotnie.
- 3.** Barki rozluźnij, nie „bujaj” nimi na boki i nie „kiwaj” się do przodu.
- 4.** Ręce i kijki trzymaj blisko tułowia, ale nie usztywniaj ramion, pozwól im na swobodny, naturalny ruch.
- 5.** W każdej fazie ruchu utrzymuj kijki pod skosem (kątem około 60 stopni), pozycja ręki „cześć”, na wysokości pępka.
- 6.** Ciesz się nowo odkrytą przez siebie aktywnością i nagradzaj się za postępy w treningach.

Zachęcamy do zapoznania się z dwoma wcześniejszymi artykułami nt. Nordic Walking, stanowiącymi dopełnienie niniejszego tekstu („Diabetyk” 2008, nr 9, 10). Może właśnie maszerowanie z kijkami okaże się aktywnością, która pomoże ci schudnąć, poprawić kondycję, wzmocnić serce itd. Bez względu na to, ile razy zaczynałeś coś ćwiczyć z mocnym postanowieniem, że wytrwasz, po czym szybko rezygnowałeś, warto – dla zdrowia – postarać się jeszcze raz i spróbować „wychodzić” dobre poziomy cukru we krwi i większą sprawność fizyczną.

*Opracowanie redakcyjne  
Komentarz i konsultacja merytoryczna: Piotr Kowalski  
Zdjęcia: KEDARK*