

# DLA PRAWDZIWYCH sportowców



NORDIC WALKING MOŻNA UPRAWIAC  
NIE TYLKO NA POZIOMIE REKREACYJNO-  
-ZDROWOTNYM CZY FITNESS, ALE TEŻ  
NA WYMAGAJĄCYM DOBREJ KONDYCJI  
I DYSCYPLINY – POZIOMIE SPORTOWYM.

autor: **Pieter Kowalski**, INWA National Coach, First Nordic Walking Foundation

PL: E11/STAMNSCHN.BIZ.COM

## T

Technika sportowa Nordic Walking jest odpowiednia dla osób bardzo wytrenowanych, które pragną nowych sportowych wyzwań i lubią ćwiczyć do granic fizycznej możliwości.

Można trenować na dowolnym podłożu, z wyjątkiem twardego asfaltu, betonu oraz skrajnie trudnego terenu. Ten rodzaj Nordic Walking polecany jest szczególnie osobom o wysokiej sprawności fizycznej oraz sportowcom.

### INTENSYWNY TRENING

Oprócz technik treningu górskiego, chodzenia, biegania, skakania po różnym podłożu, istotną częścią techniki sportowej są ćwiczenia wzmacniające wszystkie duże grupy mięśniowe. Trening Nordic Walking na poziomie sportowym jest bardzo intensywny (80-95% maksymalnej wartości tętna), dlatego nie powinien odbywać się częściej niż raz, dwa razy w tygodniu.

### JAK ĆWICZYĆ?

Technika sportowa obejmuje między innymi:

- trucht z kijkami (**Nordic Jogging**),
- trucht z wydłużonym krokiem i odbiciem od podłoża (**Nordic Striding**),
- wielokroki z nogi na nogę (**Nordic Leaping**),
- różne formy skoków (**Nordic Jumping**)
- i wreszcie bieg z kijkami (**Nordic Running**).

>>

## CO TO JEST INWA?

INWA (International Nordic Walking Association) to międzynarodowe stowarzyszenie, które tworzą naukowcy, specjaliści ze świata sportu i medycyny, rehabilitacji i rekreacji ruchowej, działający w lokalnych międzynarodowych organizacjach członkowskich. Wspólna wymiana doświadczeń, informacji, badań naukowych i wiedzy szkoleniowej gwarantuje wysoki poziom kadry trenerskiej, instruktorskiej oraz umożliwia dalszy rozwój Nordic Walking na świecie. Dzięki temu, że Pieter Kowalski ma tytuł INWA Coach, Polska jest wymieniana, razem z 40 innymi krajami na świecie, jako aktywny członek współpracujący z INWA.

**Nordic Jogging** polega na wolnym i zrelaksowanym biegu, w którym stopy atakują podłogę piętą i przetaczając się, odbijają się od niego podstawą palucha. Jednocześnie ramiona pracują naprzemiennie z kikutami wbijanymi i odprowadzanymi do tyłu, tak jak w technice klasycznej Nordic Walking.

**Nordic Stairing** to trucht z wydłużonym krokiem i lekkim odbiciem od podłoża, bez podnoszenia kolan w górę. Kijki pracują na przemian energicznie.

**Nordic Leaping** polega na zwiększeniu prędkości biegu

i utrzymaniu kolana nogi wykrocznej w górze, tak aby noga zakroczyła łatwo wysuwała się do przodu. Jak tylko kolano jest podniesione do góry, należy opuścić nogę wykroczną na podłogę w punkcie poniżej środka ciężkości, co ułatwi efektywne przemieszczanie się do przodu. Kijki pracują naprzemiennie i energicznie. Ważny jest pełen wyprost ręki z kikutem do tyłu - umożliwi to relaks mięśni.

**Nordic Jumping** to skoki do przodu jednostopną, obunóż z nogą wykroczną utrzymaną

blisko podłoża i oburęcznym odepchnięciem się kikutami od podłoża.

**Nordic Running** wymaga wyzszej niż przeciętnej, sprawności fizycznej. Podczas biegania z kikutami paça ramion jest w pewnym sensie wolniejsza niż w tradycyjnym biegu, w którym ramiona poruszają się szybko w rytm pracy nóg w niewielkim zakresie ruchu. Tymczasem kiedy używamy kijków, ramiona przemieszczają się naprzemiennie, dużo obszerniej, a ich wyprost w tył i odprowadzenie kikutem rozluźnia mięśnie.

## PRZED TRENINGIEM

Zawsze pamiętaj o starannej rozgrzewce, o stopniowaniu trudności i intensywności oraz o zacyznaniu treningów z niewielką prędkością i na równym podłożu.

Więcej informacji o Nordic Walking znajdziesz na stronach: [www.nordicwalking.pl](http://www.nordicwalking.pl) [www.nordicwalkingclub.pl](http://www.nordicwalkingclub.pl) [www.nordicwalking.pl](http://www.nordicwalking.pl)



REKREACJA/STRENGTHBUD.COM

## WIAMY W KLUBIE NORDIC WALKING PIOTR KOWALSKI O NORDIC WALKING

Kilka lat temu przypadkiem natknąłem się na artykuł o Nordic Walking i postanowiłem wypróbować, na czym polega ten sport. Poszedłem do pobliskiego lasu, znalazłem odpowiednie giętkie i mocne gałęzie i po kilkunastu minutach marszu zdałem sobie sprawę, jak efektywny i zdrowy może być spacer z dwiema „dodatkowymi nogami”. Szybko zrozumiałem znaczenie słów jednego z moich największych mentorów z czasów, gdy studiowałem rehabilitację ruchową, profesora Viktora Degi: „marsz i bieg narciarski to najzdrowsze formy ruchu na świeżym powietrzu.” Spacer z kikutami to przecież idealna kombinacja tych obu aktywności fizycznych! Nawiązałem kontakt z firmą, od której dostałem kije do Nordic Walking. Trenowalem w Kopenhadze pod okiem trenerów, którzy wymyślili ten sport. Napisałem też do INWA prośbę o informacje na temat możliwości zdobycia kwalifikacji instruktorskich i współpracy z promowanymi Nordic Walking w Polsce. Okazało się, że byłem pierwszym Polakiem, który kiedykolwiek o to zapytał! Ruchem Nordic Walking zainteresowałem Roberta Korzeniowskiego. I rok temu, w dniu, w którym on zdobywał olimpijskie złoto w chodzie na 50 km, ja razem z Sirpą Arvoenen, „matką” Nordic Walking, prowadziłem pierwszy w Polsce Międzynarodowy Kurs Instruktorski pod patronatem INWA.

