

Znaczenie rozgrzewki i ćwiczeń uspokajających w treningu Nordic Walking.

Celem każdej rozgrzewki jest przygotowanie organizmu do wykonania pracy treningowej oraz zapobieganie ewentualnym kontuzjom. Podczas rozgrzewki zwiększa się krążenie krwi, przyspiesza się oddychanie, zwiększa się tętno i ciśnienie krwi. Ilość krwi krążącej wzrasta, mięśnie stają się lepiej odżywione i nasycone tlenem, a praca mięśni powoduje podniesienie się temperatury ciała, co z kolei zwiększa elastyczność mięśni, ścięgien i stawów. To ogranicza ryzyko ewentualnych urazów i kontuzji mięśni. Rozgrzany i elastyczny mięsień jest w stanie wytworzyć większą moc niż sztywny, a jego funkcjonowanie jest bardziej ekonomiczne, potrzeba jest mniej energii do jego pracy a więc nie męczy się tak szybko. Rozgrzewka sprzyja poprawie ruchomości w stawach oraz wzmacnia układ nerwowy, poprawia sprawność psychoruchową.

Trening Nordic Walking powinien zawsze zaczynać się od rozgrzewki, która zawiera dynamiczne ćwiczenia wykonywane z kijkami, które stanowią doskonały przybór gimnastyczny zwiększający ruchomość stawów, gibkość, siłę mięśniową i równowagę. Dzięki ćwiczeniom z kijkami można łatwiej osiągnąć gotowość do zwiększania mocy, szybkości i wytrzymałości podczas późniejszego treningu. Po wykonaniu ćwiczeń z kijkami sam trening Nordic Walking wydaje się być łatwiejszy i przyjemniejszy. Rozgrzewka zaczyna się od kilkuminutowego marszu z kijkami w wolnym tempie, po którym następuje seria kilkunastu ćwiczeń rozgrzewających, rozciągających i relaksujących.

Te ćwiczenia powinny się koncentrować na tych partiach ciała, które są szczególnie zaangażowane podczas treningu Nordic Walking, a mianowicie kończynach górnych, barkach, mięśniach uda i łydek, oraz stawach barkowych, biodrowych i barkowych. Niektóre ćwiczenia, np. naprzemianstronne wymachy kończyn górnych, rotacje tułowia w miejscu i w marszu, czy też odbicia paluchami stopy zakrocznej od podłoża z napinaniem pośladków, stanowią elementy techniki przygotowującej do Nordic Walking.

Każde ćwiczenie, wykonywane w łagodnym tempie, należy powtarzać 10-20 razy z niewielką przerwą pomiędzy trudniejszymi ćwiczeniami.

Ćwiczenia uspokajające i rozciągające są niezbędne, aby ułatwić zmęczonemu organizmowi powrót do wypoczynku. Odpowiednio wykonane powodują, że proces odnowy odbywa się szybciej i efektywniej, ponieważ krążenie krwi jest bardziej aktywne podczas lekkiego wysiłku niż podczas zupełnego wypoczyniania. Bardziej aktywne krążenie krwi oznacza, sprawniejsze usuwanie zbędnych produktów przemiany materii, zatem ćwiczenia uspokajające i rozciągające powinny być integralną częścią każdego treningu.

Kijki są wykorzystywane do tych ćwiczeń, poprawiając w ten sposób ruchomość w stawach i usuwając napięcie mięśniowe. Należy wytrzymać każde ćwiczenie rozciągające przez 20-30 sekund.