

# PRZYJEMNOŚĆ

- Nordic Walking jest **łatwy i szybki** do nauczenia,
- Nordic Walking jest przydatny dla **każdej grupy wiekowej**,
- Nordic Walking także dla sportowo **nie wyćwiczonych**,
- Jest **idealny dla osób niepełnosprawnych** (rehabilitacja),
- Nordic Walking jest możliwy do uprawiania **wszędzie i w każdym czasie**

**Nie ma złej pogody jest tylko niewłaściwe ubranie ☺**

# Historia

Wędrówka z raju na ziemię ...

Pasterze ...

Lata 20 XX wieku – narciarze szukają formy treningowej w okresie lata...

W latach 80-tych i na początku lat 90-tych królował **jogging i tradycyjne chodzenie przelajowe**.

Te popularne i znane od lat formy ćwiczeń na powietrzu nie są najkorzystniejsze i najbezpieczniejsze w dziedzinie rehabilitacji, ponieważ : znacznie **forsują stawy** oraz **nie wykorzystują mięśni górnej części ciała**.

Lata 90-te – USA – Power Walk

**1997 roku** – Finlandia (Matti Heikilla)

# Kije

Czym różnie się kije NW od kijów trekkingowych?

Czym różnią się od siebie kije NW?

Jakich kiji najlepiej używać?

**Kijki** Nordic Walking wykonywane są obecnie z mieszanki włókien węglowych i szklanych lub z aluminium.

**Kijki** charakteryzują się dużą sprężystością, trwałością, a także sztywnością w przypadku niektórych modeli, są bardzo lekkie, dzięki temu ciało uzyskuje znaczną równowagę podczas chodu.

**Kijki** wymuszają odpowiednie ustawienie ciała, czyli lekkie pochylenie ku przodowi, co aktywizuje pracę mięśni grzbietu.

**Długość** ich może być regulowana (w sposób bezstopniowy lub stopniowy, co 5 cm) lub stała (w sprzedaży o długościach, co 5 cm, dopasowana do wzrostu klienta).

**Polecamy** kije jednoczęściowe - najbezpieczniejsze i najskuteczniejsze specjalnie do niego zaprojektowanych z włókna węglowego.

Odpowiednie dopasowanie kijków stanowi istotną rolę dla komfortu jak i bezpieczeństwa oraz efektywności treningu.

Długość ich ustala się biorąc pod uwagę **wzrost** osoby trenującej mnożąc go **razy 0.68** , w ten sposób otrzymując długość kijków w (cm).

W celu prawidłowego dobrania i dopasowania kijków Instruktor musi zwrócić również uwagę na :

**proporcje i długość kończyn, technikę i stopień zaawansowania techniki, długość kroku.**



Jednak będąc osoba początkująca łatwiej jest chodzić z kijkami nieco krótszymi o około 5 cm.

## **Przykład:**

- wysokość ciała 180 cm

- przelicznik 0,68

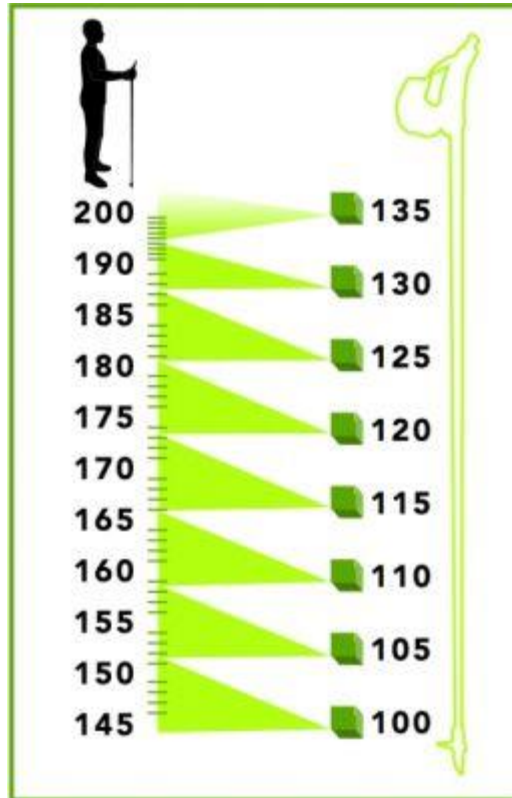
$$180 \text{ cm} \times 0,68 = 122,40 \text{ cm}$$

po zaokrągleniu : 120 cm lub 125 cm (zaleca się zaokrąglenie do niższej wartości)

Kijek o takiej długości jest wtedy optymalnie dopasowany do wzrostu.

Kijki Nordic Walking oferowane są o długościach od 100 do 140 cm,  
stopniowane co 5 cm.

# Bez wyliczeń



Pamiętajmy o indywidualnych preferencjach dla osób zaawansowanych.

## **Kijki Nordic Walking to nie tradycyjne kijki do nart czy wędrowania, lecz kijki spełniający pewne wymagania:**

- kij musi podierać ciało, aby stawy były odciążone i zachowana równowaga
- kij musi prowadzić, aby można było odepchnąć się od podłoża i nie kołysać się na wszystkie strony
- kij musi amortyzować, aby stawy nie męczyły się przy wykonywaniu intensywnych ruchów



## **Uchwyt/rękojeść i systemy pętli**

Przy prawidłowej technice kij chwytany jest na krótko przy osadzaniu na gruncie kija i zwalniany natychmiast.

Kij musi więc dobrze przylegać do dłoni tak byśmy nie musieli go trzymać.

### **Materiał uchwytu/rękojeści powinien być:**

- przyjemny w dotyku, lecz niezbyt miękki
- wytrzymały
- przeciwpoślizgowy (bardzo ważne!)

## Pętle/paski obejmujące dłonie

Pętle przy kijach powinny być tak oznaczone, aby łatwo było odróżnić lewy od prawego. Są one mocowane na dłoniach przy pomocy klina na górnej części uchwytu w taki sposób, by przy wyprostowanym ramieniu kij zwisał swobodnie w powietrzu. Pętle powinny być ciasno osadzone na dłoniach, bez zakładek, ale nie mogą ograniczać swobody ruchu, a przede wszystkim obiegu krwi. Bardzo ważny jest również równomierny rozkład nacisku dłoni.

Przy systemie pętli należy zwrócić uwagę na: optymalne dopasowanie do dłoni, przyjemny materiał wewnętrzny, wytrzymały materiał zewnętrzny.

Uwaga:

Istnieją różne systemy zapięć, różne wędzidełka. Każdy indywidualnie wybiera rodzaj używanego wędzidełka. Należy zachęcać by przed kupnem własnych kijów spróbować marszu z różnymi systemami zapięć.

## Ostrza/szpice kijów i talerze.

Przy użyciu odpowiednich **nasadek** (gumowych nakładek nasadzanych na szpic kijka) kijki NW można dopasowywać do różnego rodzaju podłoża (podłóże miękkie, żwirowsko, asfalt, beton). Gumowe nasadki są wykonane z materiału o niskiej ścieralności (końcówka widiowa).

Często do kijków dołączane są różnego rodzaju **talerze**.

# Zalety używania kijów.

- ❖ Umożliwiają. utrzymanie **lepszego postawy**, równowagi i stabilności podczas chodu w trudnym terenie.
- ❖ Czynią **sylwetkę bardziej wyprostowaną** i nieco wysuniętą do przodu, a w ten sposób **uruchomione mięśnie grzbietu** zwiększają, wsparcie dla pleców.
- ❖ Zwiększają, skuteczność **rotacji górnej części tułowia** oraz klatki piersiowej wokół kręgosłupa, aktywują, też **ruchomość barków i łopatek**.
- ❖ **Łagodzą nacisk na stawy** powodowany przez chód - część ciężaru ciała jest skierowana na kijki (jedno wbicie odciąża około 5kg), a zatem plecy są w bardziej łagodnym położeniu i nie ma napięcia mięśniowego zwiększającego ryzyko kontuzji.
- ❖ Pomagają utrzymać **optymalny środek ciężkości** podczas chodu, co odgrywa istotną rolę w zapobieganiu problemom kończyn dolnych, a zatem ułatwiają rehabilitację ruchową,.
- ❖ Łagodzą sposób w jaki pięta kontaktuje się z podłożem i sprawiają że kolana poruszają, się bardziej elastycznie.

# Fakty naukowe

Ta forma ruchu wpływa bardzo efektywnie na prace wszystkich partii mięśniowych w organizmie, w badaniach T. Churcha (2004) udowodniono, iż podczas marszu Nordic Walking aktywizowane jest 90% mięśni naszego ciała. , co również potwierdzają badania R.Laukkanen(2003). Według Cleindeist'a (2006) trening ten może być uprawiany w każdym wieku i przy każdym poziomie sprawności fizycznej, praktycznie w każdym miejscu i o każdej porze roku.

# Fakty naukowe

Wilson oraz Church (2004) udowodnili, iż podczas marszu Nordic Walking stawy kończyn dolnych odciążane są o 30%, co pozwala na stwierdzenie, iż jest on dużo bardziej bezpieczną formą treningową, niż biegi, jednak tętno podczas treningu klasyfikuje się na podobnym poziomie zarówno podczas treningu NW jak i biegów.

# Fakty naukowe

## W porównaniu ze zwykłym marszem:

- **Możliwy jest wzrost konsumpcji energii aż do 46%**
- **Pochłanianie tlenu może być wyższe o 4.5-5.5ml/kg/min**
- **Tętno jest o 5-17 uderzeń na minutę wyższe**
- **Zwiększa się ruchomość szyi i górnego odcinka kręgosłupa**
- **Nie obciąża dodatkowo stawów kolan, redukując ich obciążenie znacząco, co poprawia wytrzymałość mięśni kończyn górnych i górnej części tułowia**
- **Łagodzi ból i napięcia mięśniowe w okolicach szyi i barków.**

# Poziomy zaawansowania

