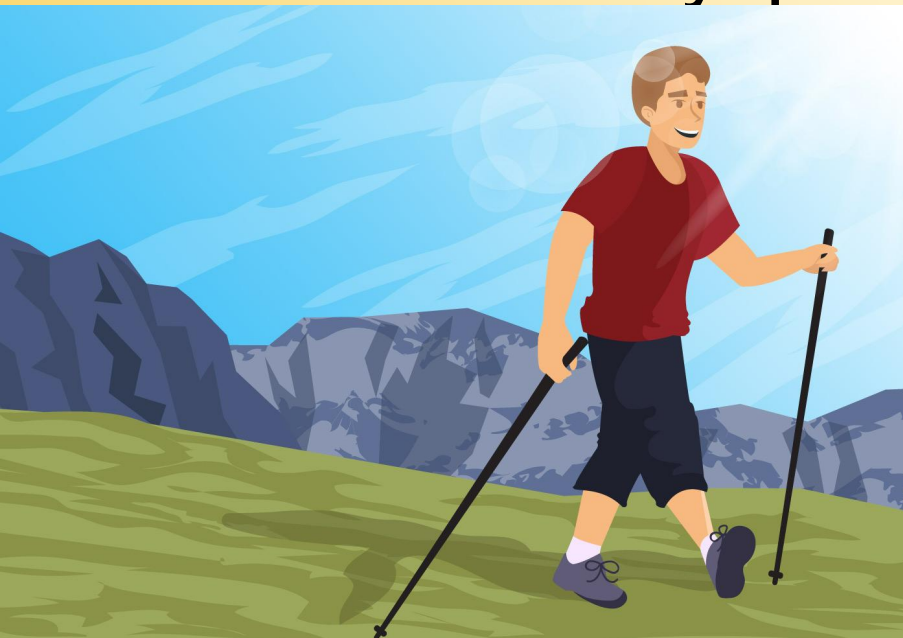


Nordic Walking- Część 1

Czym jest Nordic Walking, dla kogo jest odpowiedni, jaki sprzętem musimy dysponować, aby rozpocząć z nim przygodę.



Trochę z historii...

Nordic Walking powstał w połowie lat 90-tych XXw. Zasługę stworzenia tej formy ruchu przypisuje się fińskim biathlonistom, którzy szukali sposobu na urozmaicenie treningów letnich. Miała to być forma zbliżona do biegu narciarskiego, o podobnej intensywności i strukturze ruchu. Maszerowali więc bez nart, ale z kijami i tak właśnie powstała technika Nordic Walking.

Wiele osób uważa, że ten rodzaj aktywności nie jest dla niego bo jest mało intensywny, nudny i niewiele się różni od zwykłego spaceru. Znając genezę powstania NW i wiedząc, że aktywność ta była wykorzystywana w treningu sportowców wyczynowych można śmiało dojść do wniosku, że stosując prawidłową technikę jesteśmy w stanie znacząco poprawić naszą kondycję.

Dlaczego warto uprawiać NW?

- Skoro już wybraliście w ramach obowiązkowego wf-u ten rodzaj aktywności fizycznej powinniście wiedzieć jakie będziecie mieli z tego korzyści (oczywiście poza pozytywną oceną z przedmiotu)



Zalety NW

- Wpływa pozytywnie na korekcję postawy ciała, co jest dość istotne dla osób spędzających dużo czasu w pozycji siedzącej
- poprzez przeniesienie obciążeń na ramiona, odciąża stawy kończyn dolnych i kręgosłupa, może więc być uprawiany przez osoby z nadwagą, z problemami kostno-stawowymi
- angażuje aż 90% mięśni naszego ciała co daje duży wydatek energetyczny. Jest więc doskonałą aktywnością dla osób pragnących zrzucić zbędne kilogramy
- można go uprawiać o każdej porze roku i w każdym terenie, co wpływa również na poprawę odporności organizmu
- bezpieczny i bez znaczących przeciwwskazań medycznych
- poprawia sprawność układu krążenia oraz ogólną kondycję organizmu
- jest „towarzyski”, rozluźnia i poprawia nastrój
- uprawiany na świeżym powietrzu jest doskonałym odpoczynkiem po wielogodzinnej pracy umysłowej

Niewątpliwą zaletą NW jest też to, że jest łatwy i szybki do nauczenia, chód to przecież naturalna forma ruchu dla człowieka. Nie wymaga wysokiej sprawności fizycznej i jest odpowiedni dla każdej grupy wiekowej, dla kobiet i mężczyzn

WYBÓR SPRZĘTU I ODPOWIEDNIEGO STROJU SPORTOWEGO

- UZ zapewnia sprzęt w postaci kijów NW, warto, aby każdy uczestnik zajęć wiedział czym się sugerować i na co zwrócić uwagę przy wyborze kijków.



UNIWERSYTET
ZIELONOGÓRSKI

WYBÓR SPRZĘTU I ODPOWIEDNIEGO STROJU SPORTOWEGO

Obecnie na rynku dostępne są kije wykonane z różnych materiałów, głównie z aluminium, włókien węglowych lub mieszanki tych materiałów. Głównymi ich cechami powinna być lekkość, wytrzymałość i odpowiednia budowa, różniąca się nieco od kijów trekkingowych.

Cechą charakterystyczną kijów NW jest rękojeść, do której przymocowana jest „rękawiczka” umożliwiająca stosowanie w pełni techniki Nordic Walking. Dobre kije powinny być wytrzymałe, amortyzować wstrząsy a grot (zakończenie kijka) powinien być odporny na ścieranie.

WYBÓR SPRZĘTU I ODPOWIEDNIEGO STROJU SPORTOWEGO

Mamy do wyboru dwa rodzaje kijów NW:

- z regulacją wysokości
- o stałej długości.

Te pierwsze są wygodne w przenoszeniu i może je stosować więcej niż jedna osoba, gdyż w zależności od potrzeb regulujemy ich wysokość. Jednak przy ich wyborze należy szczególnie zwrócić uwagę na jakość ich wykonania. Kije słabej jakości z czasem mogą samoistnie składać się podczas marszu.

Kijki o stałej długości dobieramy indywidualnie do wzrostu, tu praktycznie nie ma co się zepsuć, nawet tańsze kije mogą okazać się wystarczające.

WYBÓR SPRZĘTU I ODPOWIEDNIEGO STROJU SPORTOWEGO

DŁUGOŚĆ KIJÓW DOBIERANA JEST
INDYWIDUALNIE DO WZROSTU, OBLICZA SIĘ
JĄ ZE WZORU:

wysokość ciała (w cm) x 0,66



Strój do Nordic Walking

- Większości z Was NW kojarzy się ze spacerem, a na spacer zwykle przecież chodzi się w stroju codziennym.
- Pamiętajcie jednak, że NW to marsz, a nie spacer. Podczas jego uprawiania podnosi się tętno i temperatura ciała. Zaczynamy więc się pocić tak jak podczas joggingu.
- Maszerujemy również w zróżnicowanym terenie, gdzie nawierzchnia nie zawsze jest równa i utwardzona.
- Warto więc zadbać o strój zmienny, wygodny, luźny, niekrępujący ruchów, dostosowany do warunków atmosferycznych. Obuwie sportowe, najlepiej trekkingowe z twardą podeszwą.

Nordic Walking- Część 2

Przejdźmy do techniki Nordic Walking:)



Technika marszu Nordic Walking

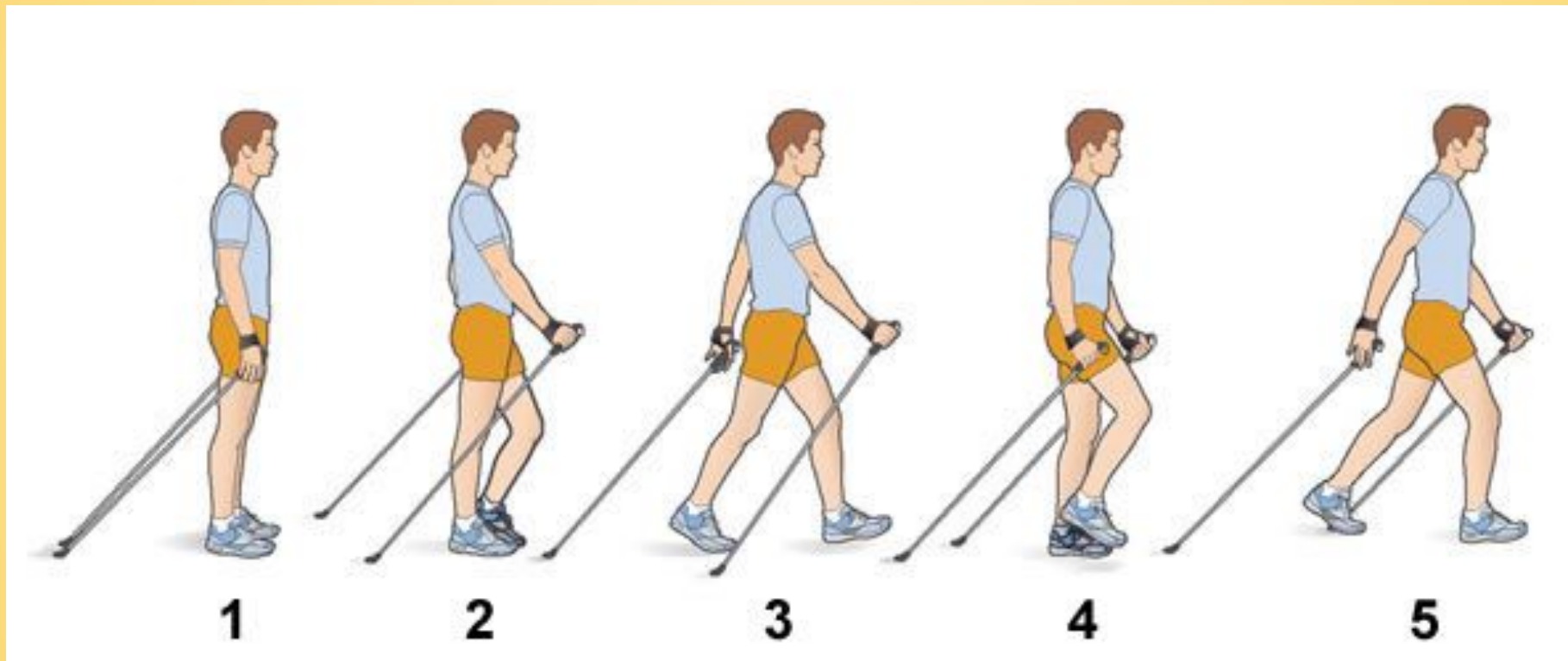
**TECHNIKA NORDIC WALKING JEST
POŁĄCZENIEM MARSZU TRADYCYJNEGO Z
TECHNIKĄ JAZDY NA NARTACH BIEGOWYCH
CZYLI ODPYCHANIA SIĘ OD PODŁOŻA.**



Technika marszu Nordic Walking

- NATURALNE ASYMETRYCZNE RUCHY RĄK I NÓG
- WYDŁUŻONY KROK I INTENSYWNA PRACA RAMION
- PRACA DŁONI-CHWYT I PUSZCZENIE KIJA
- ODPYCHANIE SIĘ OD PODŁOŻA PRZY POMOCY KIJA
- RUCHY ROTACYJNE W OBREMBIE OBREMCZY BARKOWEJ I BIODROWEJ
- LEKKO POCHYLONY TUŁÓW DO PRZODU
- AKTYWNA PRACA STÓP

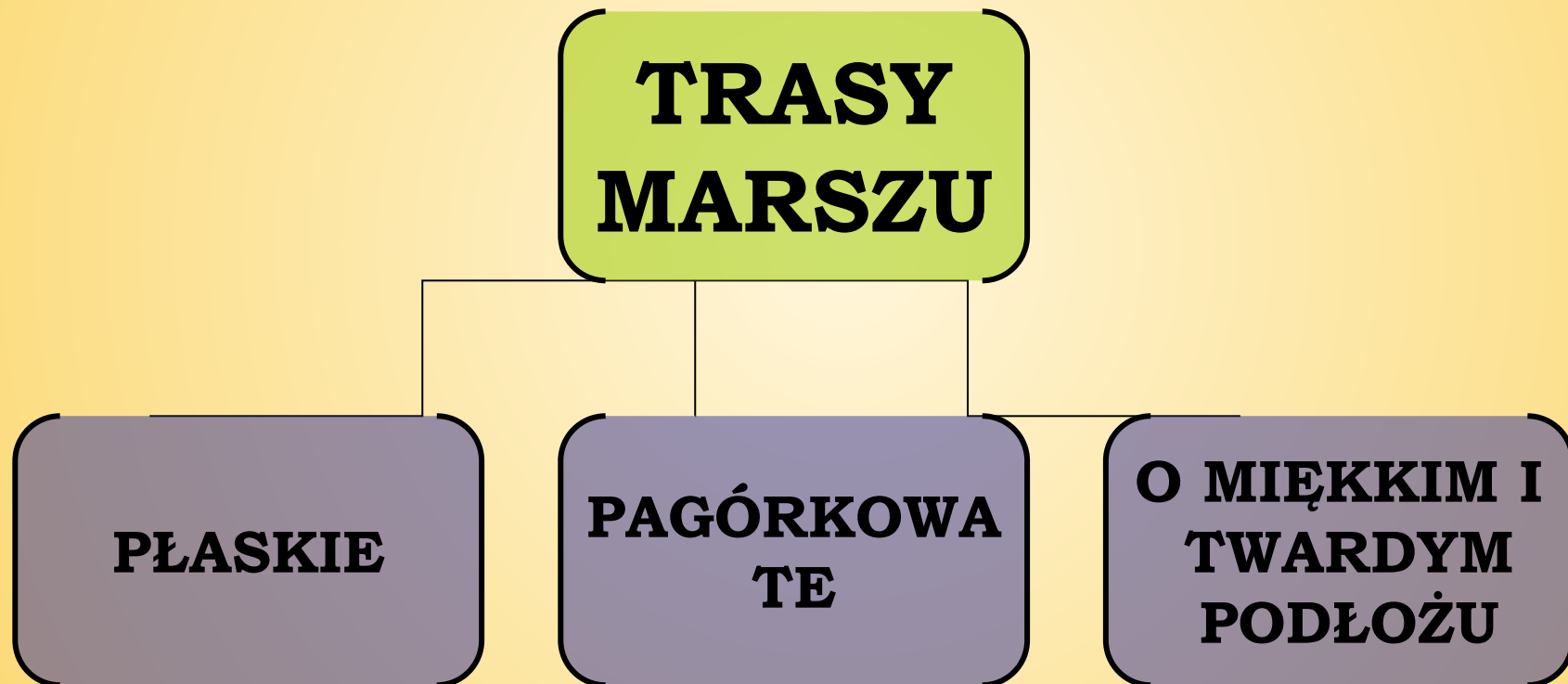
Technika marszu Nordic Walking



Technika marszu Nordic Walking

- **Tak w skrócie, to co najważniejsze:**
- Maszerujemy naprzemianstronnie (prawa ręka/lewa noga, LR/PN)
- Kije trzymamy „pod kontem”, rękojeść daleko z przodu, grot wbija się pośrodku kroku, ramiona pracują obszernie
- Kije służą do odpychania, a nie podpierania
- Aby dobrze chodzić trzeba trochę „wychodzić” (ćwiczenie czyni mistrzem)
-

Technika NW a ukształtowanie terenu



Technika NW a ukształtowanie terenu

- Maszerując pod górę mocno pracujemy ramionami z przodu, nie cofamy tak mocno ramienia za tułów jak ma to miejsce w pełnej technice
- Maszerując w dół (schodząc), kije ustawiamy bardziej w pionie i trzymamy je przed sobą, tak by w przypadku poślizgu mogły nas uchronić przed upadkiem
- Na nawierzchniach utwardzonych (chodnik, ulica) nakładamy na grot kija nakładki

Nordic Walking- Część 3

- Kije do Nordic Walking służą głównie do marszu, ale można również wykonywać z nimi zestaw ćwiczeń
- Warto jeśli jest taka możliwość (odpowiednia pogoda, czas, miejsce) intensywny marsz NW uzupełnić ćwiczeniami rozciągająco- wzmacniającymi
- Ćwiczenia te wykonujemy w trakcie marszu (podczas przerwy) lub na końcu marszu (wówczas najlepsze są ćw. rozciągające)
- Wykonując ćwiczenia z kijami zawsze trzeba uważać, aby ostrym zakończeniem kijków(grotem) nie zrobić sobie, albo komuś krzywdy.

Trening Nordic Walking

- Marsz Nordic Walking możemy urozmaicić i zaplanować go podobnie jak trening sportowy. Dzielimy go wówczas na części, możemy nawet rozpisać plan na kilka tygodni. Aktywność ta staje się wtedy mniej monotonna, a poprzez zmianę bodźców szybciej przynosi korzyści w postaci poprawy kondycji.

Trening Nordic Walking

1. ROZGRZEWKA
2. MARSZ W RÓŻNYM TEMPIE
3. ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE Z KIJAMI
4. MARSZ W SPOKOJNYM TEMPIE-USPOKOJENIE ORGANIZMU
5. STRETCHING

Przykładowy trening NW-1

1. **ROZGRZEWKA:**
2. spokojny marsz ok 10min
3. rozciąganie dynamiczne
4. **MARSZ W STAŁYM TEMPIE:**
5. Marsz w stałym umiarkowanym tempie 30-40min.
6. **ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE Z KIJAMI:**
7. Ćwiczenia obejmują wszystkie partie ciała (nogi, tułów, barki)
8. **SPOKOJNY MARSZ**- uspokojenie organizmu, 5-10 min
9. **ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE Z KIJAMI**
10. Rozciągam statycznie nogi, tułów, barki

Przykładowy trening NW-2

1. ROZGRZEWKA:

2. spokojny marsz ok 10min

3. rozciąganie dynamiczne

4. MARSZ W TEMPIE NARASTAJĄCYM:

5. Zaczynamy spokojnym tempem, co 10 min staramy się nieznacznie przyśpieszyć i utrzymać zadane tempo (przez 40min, czyli 3 przyśpieszenia)

6. ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE Z KIJAMI:

7. Ćwiczenia obejmują wszystkie partie ciała (nogi, tułów, barki)

8. SPOKOJNY MARSZ- uspokojenie organizmu, 5-10 min

9. ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE Z KIJAMI

Przykładowy trening NW-3

1. ROZGRZEWKA:

2. spokojny marsz ok 10min

3. rozciąganie dynamiczne

4. MARSZ W ZMIENNYM TEMPIE :

5. Marsz spokojnym tempem 5min, marsz szybkim tempem 5 min-
powtarzamy tak 7 razy (wolno, szybko, wolno, szybko itd...)

6. SPOKOJNY MARSZ- uspokojenie organizmu, 5-10 min

7. ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE Z KIJAMI

8. Rozciągam statycznie nogi, tułów, barki

Przykładowy trening NW-4

1. ROZGRZEWKA:

2. spokojny marsz ok 10min

3. rozciąganie dynamiczne

4. MARSZ W PAGÓRKOWATYM TERENIE (CROSS):

5. Marsz w stałym umiarkowanym tempie 30-40min. Staramy się je utrzymać również pod górę.

6. SPOKOJNY MARSZ- uspokojenie organizmu, 5-10 min

7. ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE Z KIJAMI

8. Rozciągam statycznie nogi, tułów, barki

Ćwiczenia kształtujące z kijami:

1. Stajemy w lekkim rozkroku, oba kijki trzymamy szeroko oburącz nad głową, opuszczamy je do karku jednocześnie ściągając łopatki (2x10-15 powtórzeń)
2. Pozycja wyjściowa jw, opuszczamy tułów w bok, nogi i biodra pozostają nieruchomo (2x5-10 powtórzeń)
3. Stajemy ze stopami ustawionymi równolegle, blisko siebie, kijki trzymamy oburącz, ramiona opuszczone. Nie odrywając kijów od ud wykonujemy opad tułowia do momentu kiedy jesteśmy w stanie utrzymać plecy wyprostowane, unosimy tułów do pionu (2x10-15 powtórzeń)
4. Kijki trzymamy z boku ud (jeden w lewej ręce, drugi w prawej), stajemy w lekkim rozkroku, wykonujemy

Ćwiczenia rozciągające dynamiczne z kijami:

1. Podpierając się o kijki wykonujemy wznosy nóg do przodu (10 powtórzeń na każdą nogę).
2. Wznosy nogi w bok (10 powtórzeń na nogę)
3. Podpierając się o kijki, wykonujemy daleki wykrok schodząc biodrami jak najniżej, lekko się unosimy i ponownie opuszczamy (powtarzamy po 5-10 powtórzeń na nogę)
4. Stojąc w lekkim rozkroku, trzymamy kijki przed sobą na wysokości klatki piersiowej, kijki trzymamy w prawej i lewej ręce, przenosimy dłonie z kijami w tył za barki jednocześnie ściągając łopatki (powtarzamy 10x)
5. Pozycja wyjściowa jw, wykonujemy opad tułowia z jednoczesnym przeniesieniem kijków w tył (ruch jw)

Nordic Walking

- Pamiętajmy, że podobnie jak w każdej innej aktywności fizycznej tak samo w NW, aby osiągnąć zaplanowane rezultaty ważna jest systematyczność i regularność.
 - „Jedna jaskółka wiosny nie czyni”
- Do zobaczenia na zajęciach
- Agnieszka Grad
- SWFiS UZ