

Wszystko co chcesz wiedzieć o
„NordicWalking”
historia sportu, technika chodu, sprzęt sportowy,
trening, ćwiczenia rozgrzewkowe



Anna Chojnacka – Matusiak
Instruktor NordicWalking

Definicja NordicWalking

NordicWalking to całoroczna aktywność ruchowa, rekreacja na świeżym powietrzu polegająca na maszerowaniu i odpychaniu się za pomocą specjalnie zaprojektowanych kijów, dzięki którym podczas poruszania się zaangażowane są górne i dolne mięśnie ciała.

Sprzyja budowaniu relacji, wywołuje pozytywną transformację ciała. Bardzo korzystnie wpływa na układ kostny, mięśniowy, krwionośny oraz poprawia odporność organizmu. Oczywiście żeby poczuć na sobie wszystkie korzyści wynikające z marszu z kijami potrzebna jest prawidłowa technika chodu.

NordicWalking – rys historyczny

- lata 20-ste XX wieku – pierwsze próby wykorzystania kijów narciarskich w marszu w sezonie letnim, w roli pionierów występują narciarze biegowi, którzy w ten sposób przygotowują się do sezonu zimowego
- 1966r. – Leena Jääskeläinen Helsinki – wykorzystanie kijów narciarskich do marszów na lekcjach wychowania fizycznego oraz przedstawienie korzyści z tego wynikających,



Rys.1

Rys.2



- 1979r. – Mauri Repo – fiński trener narciarzy biegowych opisuje metodę treningów marszowo – biegowych z kijami poza sezonem zimowym



Rys.3

- 1985r. – Tom Rutlin (USA) opracowuje technikę marszu z kijami, którą nazywa Exerstriding i w 1988r. opisuje tę metodę w opracowaniu „Exerstrider Manual & Instruction Guide”



- 1990r. –Tuomo Jantunen, Fin rozpoczyna próby promocji NordicWalking jako nowej formy rekreacji ruchowej

Rys.4

Rys.5



- 1991r. – Finlandia – Marko Kantaneva – wprowadza zajęcia z kijami w szkole
- 1994r. Finlandia – Marko Kantaneva prowadzi badania nad „Sauvakevely” (po fińsku „marsz z kijami”)
- 1992r. Tom Rutlin napisał książkę „Spacer z kijami”, gdzie po raz pierwszy przedstawiono różnice wynikające z marszu z kijami w stosunku do marszu bez użycia kijów
- 1997r. – Marko Kantaneva przedstawia wyniki swoich badań na NordicWalking, po raz pierwszy pojawia się nazwa NordicWalking” Exel tworzy pierwsze partie kijów do NW w oparciu o wskazówki i nadania Marko Kantaneva – zastosowano w nich specjalny rodzaj rękawiczki pozwalający na wymach ramion do tyłu z jednoczesnym otwarciem dłoni
- 2000r. – firma EXEL powołuje stowarzyszenie INWA i opracowuje system szkoleń instruktorskich oraz form promujących NW poza granice Finlandii
- 2002r. – Firma LEKI zaczyna produkować sprzęt do NW i opracowuje jednocześnie system szkoleń instruktorskich
- **2003r. – Instytucje szkoleniowe rozpoczynają działalność w Polsce.**
- 2005r. – Liczba entuzjastów Nordic Walikg w Europie i na koniec 2005 roku szacowna jest na 6 milionów
- 2009r. - Pierwsze polskie mistrzostwa w Nordic Walkingu odbyły się w Gnieźnie.
- 2010-2011r. to również duże wyzwanie dla Poznania, który udanie organizuje nad poznańską Małą zawody Eco Nordic Walking 2010, w których uczestniczy 270 zawodników różnych kategorii wiekowych.
- 2012r. – Liczba entuzjastów techniki NW jest szacowana na około 14 milionów i stale rośnie...

Zalety i aspekty zdrowotne Nordic Walking

Dla kogo jest przeznaczony Nordic Walking? Dla tych którzy:

- Dbają o swoje ciało
- Chcą wysmuklić sylwetkę
- Nabrać kondycji

- Chcą wzmocnić mięśnie całego ciała
- Mają problemy z napięciem mięśniowym barków i szyi
- Mają problemy kardiologiczne (zawały, udary)
- Prowadzą siedzący tryb życia
- Chcą zredukować stres
- Potrzebują kontaktu z naturą, szukają relaksu na świeżym powietrzu
- Szukają urozmaicenia w swoich programach treningowych
- Są seniorami dbającymi o stan zdrowia i kondycję
- Są kobietami w ciąży lub po porodzie
- Są w młodym wieku a chcą wyrobić właściwą postawę i rozszerzyć sprawność ruchową

Zalety Nordic Walking

- Może być uprawiany wszędzie niezależnie od pory dnia i roku, w dowolnym miejscu i czasie
- Dla każdej grupy wiekowej, bez względu na poziom sprawności fizycznej
- polepsza samopoczucie - pomaga usunąć stres i napięcie, zwiększyć koncentrację i zwalczyć problemy ze snem,
- Nieskomplikowany i szybki do nauczania (w wersji podstawowej)
- Pomaga bezpiecznie przemieszczać się po trudnym terenie
- Można go uprawiać samodzielnie i z grupą
- Tani
- Poprawia koordynację
- Świetnie przygotowuje do sezonu narciarskiego
- Zmniejsza migrenę
- Uśmierza bóle reumatyczne
- Zwalnia tempo chorób takich jak: artretyzm czy cukrzyca
- Zmniejsza obciążenie stawów o 30%
- Wzmacnia system odpornościowy
- Badania naukowe wskazują na poprawę kreatywności nawet o 60% podczas treningu
- Rozwija wytrzymałość, siłę i zdolność ruchową
- Sprawia, że sylwetka staje się bardziej sprężysta i zmniejszają się wady postawy
- Obie połowy ciała nabierają harmonii wobec siebie
- Redukuje obciążenie stawu: skokowego, kolanowego i biodrowego
- Serce i układ krążenia podlegają efektywnej stymulacji
- Łagodzi napięcie mięśniowe w okolicach barku i sztywność karku

- Wzmacnia plecy – rotacyjne ruchy oddziałują pozytywnie na mięśnie grzbietu
- Pobudza proces przemiany materii – trening 1h spala między 400kcal a 600kcal (zwykły marsz w tym tempie to 280kcal)
- Zmniejsza ryzyko osteoporozy
- Obniża cholesterol
- Pomaga cukrzykom zachować odpowiedni poziom cukru we krwi
- Jest prostą formą rehabilitacji, pomaga szybciej wrócić do zdrowia
- Odciąża stawy kończyn dolnych i kręgosłupa aż o 5kg na każdy krok. W3 przeliczeniu na godzinę marszu daje to wynik około 28ton na płaskim terenie i 35 ton w górach.
- Efektywniej obniża spoczynkowe ciśnienie krwi
- Poprawia tolerancję glukozy u osób chorych na cukrzyce – zmniejsza zapotrzebowanie na insulinę obniża poziom cholesterolu we krwi (zwiększając HDL-C)

Przeciwwskazania do aktywności fizycznej:

- Znaczne uszkodzenie serca
- Gorączka
- Zaawansowana choroba nowotworowa
- Znaczna niewydolność oddychania
- Choroby zakaźne
- Bóle w klatce piersiowej
- Dusznosci kołatanie serca
- Zawroty łowy
- Omdlenia i osłabienia w czasie wysiłku
- Świeże rany pooperacyjne
- Zaczerwienienie w okolicach stawów

Technika

Technika Nordic Walking bazuje na naturalnych ruchach lokomocyjnych człowieka. To cykliczna, naprzemianstronna praca ramion i nóg. To skoordynowana praca rąk i nóg pozwalająca na dynamiczne przemieszczanie się z jednoczesnym obciążeniem stawów biodrowych, kolanowych czy skokowych. Dzięki kijom zwiększa się długość kroku, tempo oraz intensywność marszu a poprzez mocne odepchnięcia się kijami uruchamiane są mięśnie ramion, obręczy barkowej, grzbietu, klatki piersiowej i brzucha.

Idea marszu Nordic Walking opiera się na 3 elementach:

1. Długim kroku (długość kija)
2. Zamaszystych, naprzemiennych z nogami wymachach ramion z puszczeniem kija na końcu ruchu
3. Prawidłowym odepchnięciu się kija do podłoża (wbicie kija w połowie długości kroku)

Ważne elementy techniki:

- Nacisk na kije z dużą siłą, tak aby odczuwalne było napięcie mięśni,
- Tułów jest lekko pochylony do przodu, ale nie zgięty w stawie biodrowym,
- Brzuch napięty, możesz też dodatkowo spinać pośladki,
- Wzrok skierowany przed siebie, nie patrzymy pod nogi,
- Płynny oddech – jeśli masz zadyszkę zwolnij,
- Płynny rytm i równomierne tempo marszu

Są 3 poziomy uprawiania Nordic Walking:

1. Technika podstawowa (zdrowotna)

- dla początkujących i osób, które posiadają różnego rodzaju ograniczenia ruchowe.

Cechy techniki podstawowej:

- Warunek konieczny dla późniejszej pełnej techniki zaawansowanej,
- Wskazania w profilaktyce i rekonwalescencji,
- Praca nad kondycją i poprawą stanu zdrowia,
- Trening o niskim poziomie intensywności,
- Obciążenia układu krwionośnego i serca – małe,
- Zwiększenie siły,
- Nabranie poprawnych nawyków,
- Ramiona zostają wyprostowane,
- Sylwetka jest minimalnie wysunięta do przodu,
- Praca nad własną kondycją i poprawą stanu zdrowia,
- Zwiększenie gibkości, nauka koordynacji,
- Efekt treningu nie będzie zbyt duży - rekreacja

Technika podstawowa:

- Cieszy fakt, iż 80% początkujących NIE MA problemu z ich opanowaniem
- 20% początkujących ma delikatne problemy z opanowaniem techniki podstawowej

2. Technika zaawansowana (fitnessowa)

– dla osób zaawansowanych

Cechy techniki zaawansowanej:

- Praca ramion w pełnym zakresie,
- Szybki, dynamiczny marsz
- Zaangażowanie całego ciała do pracy
- Sposób na dobrą koordynację
- Dobry dla sylwetki
- Dla zaawansowanych technicznie
- Wymaga dobrej kondycji, idealny do jej budowania
- Sprzyja jej profesjonalny sprzęt
- Wymaga dobrego obuwia i stroju

Technika zaawansowana:

- 20% nie ma problemów z jej opanowaniem
- 80% ma problemy z jej opanowaniem

3. Technika sportowa

– dla zaawansowanych, którzy chcą zintensyfikować swój trening, dla sportowców, zawodników, trenerów, dla urozmaicenia treningu. Intensywność użycia kijów i zakresy ruchów – duże.

Cechy techniki sportowej:

- Odmiana treningu ogólnorozwojowego
- Intensywne chodzenie, marsz z wypadami, intensywne ćwiczenia z kijami
- Wchodzenie pod górę, schodzenia z góry
- Bieganie z kijami, wieloskoki, jogging, slow jogging
- Skoki, przeskoki, wyskoki
- Chód narciarski – łyżwa
- Przerysowywanie ruchów: zwiększone wymachy ramion, bardzo długi krok, bardzo szybkie tempo
- Marsz po głębokim piasku lub śniegu

➤ Biegi i marsze przełajowe

O szybkości marszu może świadczyć proste ćwiczenie polegające na liczeniu ilości kroków na minutę, poprawna technika.

Zasady:

<100 kroków – bardzo wolny marsz

110-119 – wolny marsz

120 – 129 – energiczny marsz

130 - 139 – szybki marsz

>140 – bardzo szybki marsz

Błędy w technice Nordic Walking

Każdy, nawet początkujący amator, na początku swojej drogi w nauce potem w doskonaleniu, popełnia błędy.

Typowe błędy w technice Nordic Walking

- Brak naprzemiennego kroku (ta sama ręka, ta sama noga)
- Kije zbyt szeroko
- Wbijanie kijów zbyt daleko od ciała
- Chodzenie z zamkniętą lub otwartą dłonią
- Noszenie kijów przed sobą
- Marsz z ugiętymi rękami w łokciach
- Kurczowe trzymanie kijów
- Wleczenie kijów za sobą – brak odpychania się
- Ciągnięcie kijów po ziemi
- Zbyt wolne i mało dynamiczne tempo
- Brak rotacji ramion przez cały czas treningu
- Otwieranie dłoni w nieodpowiednich momentach marszu
- Trzymanie rękojeści trzema palcami „na szminkę”
- Praca rąk od łokci a nie od ramion
- „przyklejanie” kości ramienia do tułowia

Zaangażowanie mięśni podczas treningu Nordic Walking

Poprawna, efektywna technika marszu NW potrafi zaangażować nawet 90% naszych mięśni. Pracują one w różnych zakresach i z różnym zaangażowaniem.

Mięśnie pleców i obręczy barkowej:

- Najszerszy grzbietu
- Obły większy
- Obły mniejszy
- Podgrzebieniowy
- Czworoboczny
- Równoległoboczny
- Prostownik grzbietu
- Dźwigacz łopatki
- Kolcowo – żebrowe

Mięśnie kończyn górnych:

- Naramienny
- Trójgłowy ramienia
- Grupa mięśni przedramienia
- Grupa mięśni dłoni

Mięśnie klatki piersiowej:

- Piersiowy większy
- Piersiowy mniejszy

Mięśnie kończyn dolnych:

- Pośladkowe: mały, średni, wielki
- Biodrowo – lędźwiowy
- Czworogłowy uda
- Krawiecki
- Dwugłowy uda
- Półścięgnisty
- Półbłoniasty
- Trójgłowy łydki
- Piszczelowy przedni
- Grupa mięśni stopy

Mięśnie brzucha:

- Skośne
- prosty

Kije do NW

Budowa:

Rękojeść – (podobna do tej w nartach biegowych) – najczęściej z Kirka lub materiałów sztucznych z domieszką korka (trwalsze), pianki, gumy czy czystego kleju.



Rys. 6 (Rękojeść z rękawiczką)

Rękawiczka – zapinana na wysokości nadgarstka, powinna być miękka, ale mocna i trwała, wygodna, dobrze dopasowana do dłoni, z funkcją wypinania, co ułatwia uwolnienie się z kija w dowolnym momencie (szczególnie ważna funkcja w pracy instruktora, który bezustannie pracuje na wpiętych i wypiętych kijach). Polecane są sprawdzone systemy profesjonalnych marek jak np. EXEL, KV+ czy LEKI.

Rys.7 (Trzon kija)

Trzon kija – kije do NW wykonane są z następujących materiałów:

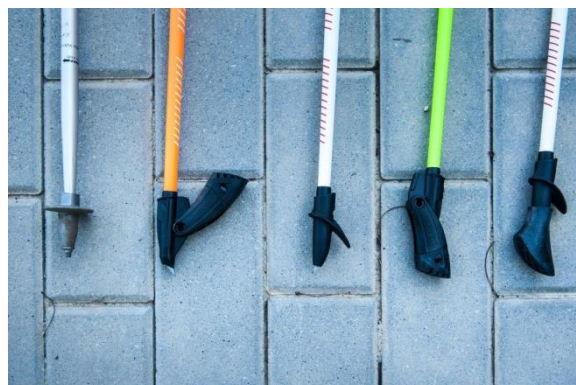


- włókna węglowe (carbon) – symbol CI – carbon to nie tylko komfort użytkowania dzięki dobrej amortyzacji wstrząsów ale i duża wytrzymałość i trwałość. Im go więcej tym waga niższa.

- Włókno szklane
- Aluminium – kije aluminiowe są cięższe od carbonowych, nie amortyzują też tak dobrze jak te włókna węglowe, przez co marsz może wydawać się mniej komfortowy

- Kompozyt np. mieszanka włókna węglowego z aluminium

Grot – ostry lub klasyczny. Wykonany ze stopów metali, powinien być trwały i dobrze trzymać się podłoża. Klasyczny zaokrąglony grot zalecany jest początkującym lub dzieciom czy seniorom. Ostry grot spodoba się bardziej trenującym dynamicznie, instruktorom czy biorącym udział w zawodach. Daje on gwarancję wbicia się w podłoże nawet zmrożone czy asfaltowe (tu sprawdzi się grot marki Exel model Suspension – amortyzujący podczas wbijania się w twardą powierzchnię).



Rys.8, 9 grot do kija – nakładki, stopki, buciki

Gumowe nakładki / stopki/ buciki – do chodzenia po twardym podłożu (chodnik, asfalt), wykonane z mieszanek gum czy gum wulkanizowanych. Każde nakładki po jakimś czasie zetrą się i należy wymienić je wtedy na nowe. Marka Exel proponuje nakładki połączone na stałe z grotem i obracane o 180 stopni (grot all terrian), marka Leki proponuje nakładki wzmacniane metalowymi ćwiekami dla lepszej trwałości i przyczepności.

Kije dzielimy na o stałej długości i regulowane. Jedne i drugie mają swoje wady i zalety. Jeśli zamierzamy trenować regularnie bądź prowadzimy grupy – zainwestujemy w profesjonalny sprzęt, który wystarczy na wiele lat i zagwarantuje bezpieczny trening. Polecane marki producentów: **Exel, Leki, KV+, Gabel**. To na co należy zwrócić uwagę to waga kija, systemy ułatwiające korzystanie z kijów (wypinanie rękawiczki, łatwa i szybka wymiana grotów, możliwość dokupienia części zamiennych).



Rys. 10 Kije do Nordic Walking marki **Leki**



Rys. 11. Kije do Nordic Walking marki **Exel**



Rys.12. Kije marki **Gabel**



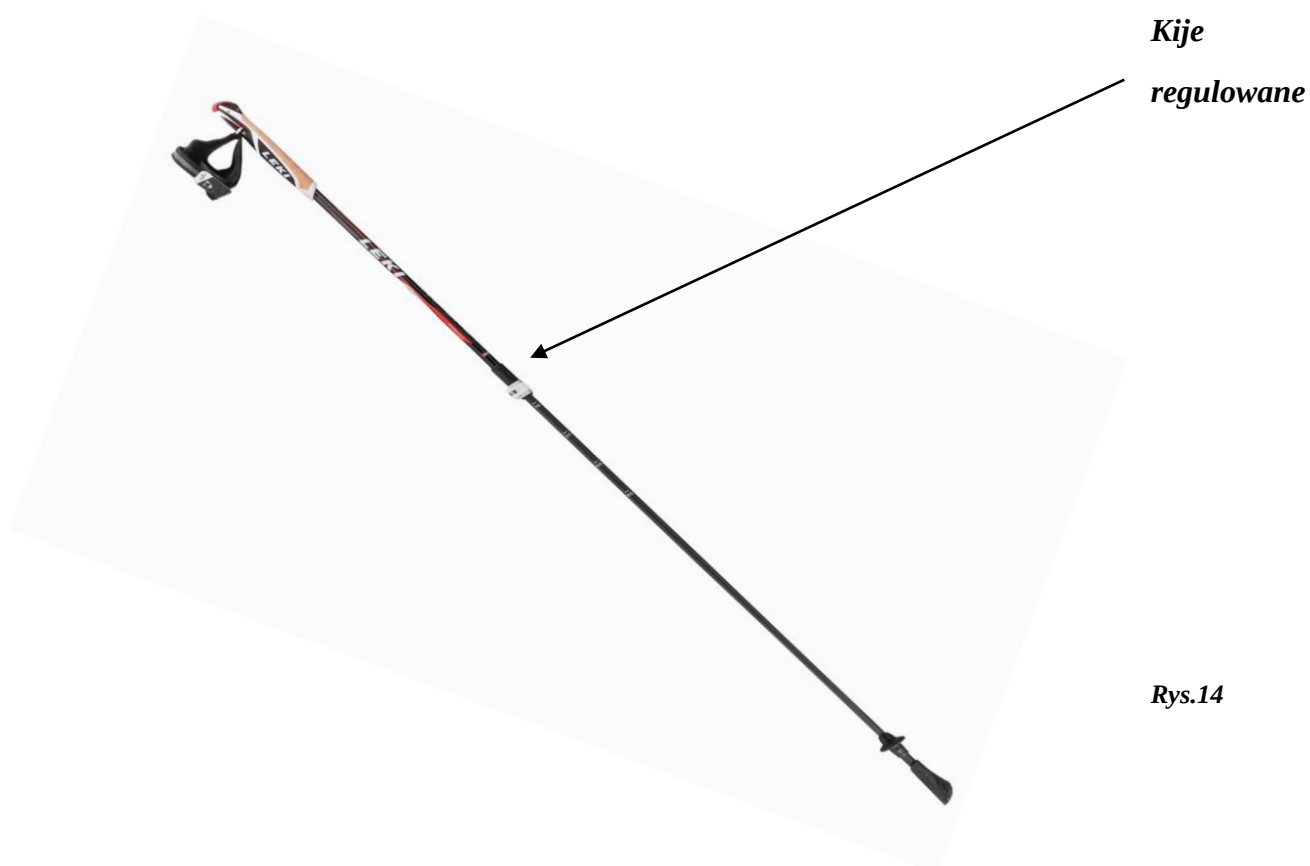
Rys.13. Kije marki **KV+**

Kije o stałej długości:

- Są dopasowane do konkretnej osoby
- Mają więcej praktycznych rozwiązań, są niezawodne
- Występują z ostrymi grotami (Exel, Leki)
- Wysokość kija zmienia się co 5cm
- Zwykle są lżejsze i bardziej wytrzymałe oraz bezpieczne
- Polecane są dla osób o ustalonym wzroście, dla osób trenujących rekreacyjnie jak i intensywnie, dla osób starszych, dla osób o wadze powyżej 100 kg i wzroście powyżej 190cm
- Są wytrzymałe od góry, mogą pęknąć podczas bocznego uderzenia kija (np. na zwodach)

Kije regulowane:

- Regulacja długości od 38 cm do 135 cm
- Wytrzymałość kija do 140kg
- Zalecane dla osób do 190cm i 100kg wagi
- Dla osób podróżujących (łatwe w transporcie)
- Dla osób o różnym wzroście – idealne dla grup
- Jeśli SA w całości aluminiowe są dużo cięższe niż kije o stałej długości
- Elementy wewnątrz kija z czasem się wyrabiają i nie ma możliwości ich skrócenia



Rys.14

Różnice w kijach do Nordic Walking i kijach trekkingowych

Kije do Nordic Walking	Kije Trekkingowe
Przeznaczenie: trening Nordic Walking	Przeznaczenie: trekking, wspinaczka górską, marsz po trudnym terenie
Technika: odpychanie się	Technika: podpieranie się, wsparcie
Rękojeść: wąska jak w nartach biegowych	Rękojeść: szersza, z wyżłobieniem na palce, jak w nartach zjazdowych
Waga: lekkie – carbonowe lub z włókna szklanego	Waga: ciężkie - aluminium
Elementy budowy: często wypinana rękawiczka, ostry grot, brak amortyzacji	Elementy budowy: pasek bez możliwości wypięcia, klasyczny zaokrąglony grot, amortyzacja
Rękawiczka: dopasowana do dłoni, szeroka z miejscem na kciuk	Pasek: wąski pasek pozwalający na łatwe uwolnienie się z kija w trakcie wspinaczki górskiej
Ilość segmentów: kija stałej długości (ewentualnie 2 segmenty)	Ilość segmentów: kije wyłącznie regulowane (złożone z 2,3 lub 4 segmentów)

Rys. 15. Kij do Nordic Walking



Rys. 16. Kij trekkingowy



Zasady doboru długości kijów

Kije do NW dobieramy mając na uwadze nie tylko wzrost, ale również inne parametry ćwiczącego:

- a) Częstotliwość treningu
- b) Intensywność
- c) Poziom zaawansowania
- d) Długość kończyn górnych i dolnych – proporcje ciała

Najlepszym rozwiązaniem jest spotkanie się z Instrukтором, który ustali odpowiednią długość wg zasad doboru kija oraz uwzględni proporcje ciała. Zaproponuje najlepsze rozwiązanie.

Prawidłową długość kijów możemy wyznaczyć na 3 sposoby:

1. Wg wzoru wzrost x 0,68

Np. 160cm x 0,68 = 108,8

czyli możemy się pokusić o długość kija dla początkującego o długości 110cm (ponieważ kije mogą być o 5cm wyższe lub niższe – zależy od wygody ćwiczącego)

2. Wg tabeli:

TABELA DOBORU DŁUGOŚCI KIJÓW	
WZROST	DŁUGOŚĆ KIJA
145 cm – 150 cm	100cm
150 cm – 155 cm	105 cm
160 cm – 165 cm	110 cm
165 cm – 170 cm	115 cm
175 cm – 180 cm	120 cm
180 cm – 185 cm	125 cm
190 cm – 195 cm	130 cm

3. Mierzenie kija ustawiając kija przy stopie uczestnika i sprawdzając czy w stawie łokciowym tworzy kąt prosty (tak a metoda jest szybka i najczęściej stosowana w szkołach) lub u początkującego ok. 100 stopni. Dla uprawiającego bieganie z kijami kąt prawidłowy to 70 – 80 stopni.



Rys. 17

Trening:

Budowa i zalecenia do treningu Nordic Walking

- Czas treningu: od 60 min w przypadku zajęć indywidualnych po 90 min dla zajęć grupowych
- Trasa treningu: najlepiej jeśli jest to pętla, trasa znana, sprawdzona i bezpieczna
- Podłoże: naturalne, leśne, ścieżka w parku, polne drogi
- Ilość osób na 1 instruktora, nauczyciela – ok. 15-25 uczniów

Budowa treningu:

- Rozgrzewka – integralna część lekcji (treningu) – około 10-15 min – rozgrzewamy wszystkie mięśnie, które będą pracować w marszu. Przygotowujemy całe ciało co uchroni nas przed kontuzjami.
- Część główna – dopasowana do poziomu uczestników z ćwiczeniami uczącymi chodu lub doskonalącymi, zależy jaki jest stopień zaawansowania grupy
- Gry i zabawy integracyjne, ćwiczenia w parach – siłowe, sprawnościowe, doskonalące technikę
- Część końcowa – rozciąganie, ćwiczenia oddechowe – ćwiczenia rozciągające i uspokajające są niezbędne pod koniec zajęć – sprawiają, że dojście do siebie po treningu jest szybsze i bardziej efektywne. Należy stopniowo co lekcja zwiększać zakres rozciągania, należy pamiętać aby

NIE PRZEKRACZAĆ STREFY BÓLU. Każde rozciąganie należałoby wytrzymywać około 20 – 30 sekund.

Technika Nordic Walking – krok po kroku

Poziom 1 – podstawowy - zdrowotny

1. Nosimy kije w powietrzu

- Chwytny kije w połowie ich długości, maszerujemy, ręce pracują na przemian z nogami. W ten sposób oswajamy się z kijami i naprzemiennym krokiem.

2. Ciągimy kije za sobą

- Wpinamy się w kije, maszerujemy z naprzemienną pracą rąk i nóg, ciągniemy je po ziemi, nie trzymamy ich w dłoni. Tempo marszu jest średnie. Ważna jest naprzemiennosc, w którą każdy po chwili wejdzie jako że jest to naturalny ruch dla każdego.

3. Wbijamy kije

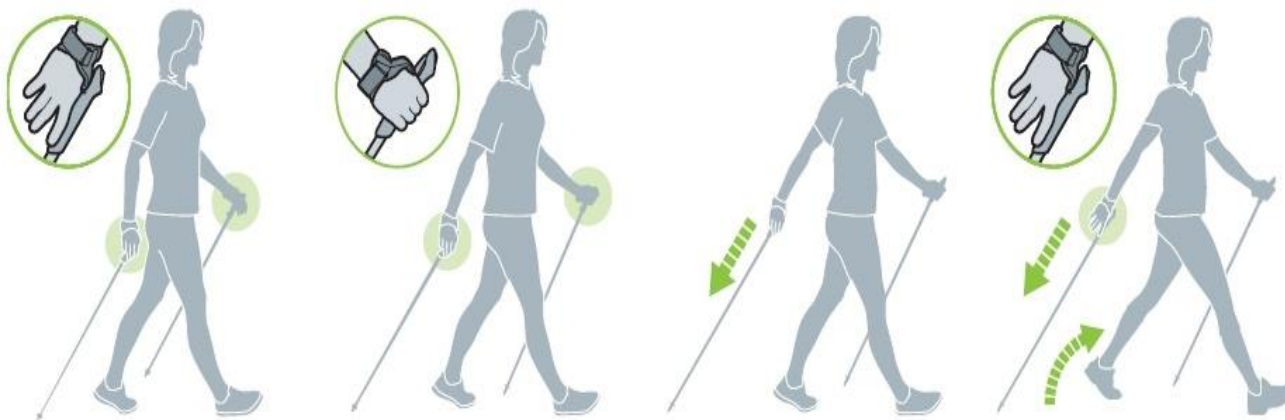
- Wbijamy kije mniej więcej w połowie długości kroku, za stopą nogi wykroczonej. Krok mniej więcej długości kija. Ręce pracują do poziomu bioder, następnie kije są wbijane w podłoże i następuje odepchnięcie. Pamiętajmy żeby nie przyklejać kija do tułowia, swobodny wahadłowy ruch prostych ramion.

4. Odpychamy się – pełna praca ramion

- Ręce przechodzą poza linię bioder, następnie kije są wbijane w podłoże i następuje odepchnięcie oraz otwarcie dłoni z tyłu a zamknięcie z przodu. Tempo marszu zwiększa się, zaczynamy dynamiczny marsz poprzez dynamiczne wbijanie kijów, które nas wyrzucają do przodu.

Rys. 18

Pierwsze kroki



Pierwszy krok: idziemy, wlokąc za sobą kije zawieszane na rękawicze. Ręce machają naturalnie.

Drugi krok: łapiemy kije palcami. Nadal je ciągniemy, ale staramy się mieć ręce wyprostowane w łokciach.

Trzeci krok: odpychanie. Kiedy ręka z kijkiem zostają za nami, powinniśmy się wyraźnie odepchnąć i przenieść ciężar ciała na kijek – dopiero to będzie odciążać stawy.

Czwarty krok: otwieranie dłoni z tyłu w momencie odepchnięcia. Powoduje to rozluźnienie rąk i pozwala wydłużyć dźwignię (odpychamy się od kija palcami).

Prawidłowa technika

Nordic walking wymusza prostą postawę, która zostaje nam też po treningu. Dzięki kijkom polepsza się rotacja górnej części tułowia i klatki piersiowej wokół kręgosłupa. Lepiej pracują barki i łopatki.

Kiedy ręka z kijem zostanie z tyłu, powinniśmy się wyraźnie odepchnąć i przenieść ciężar ciała na kijek. Rękę staramy się trzymać wyprostowaną w łokciu.

W momencie odepchnięcia otwieramy dłoń.

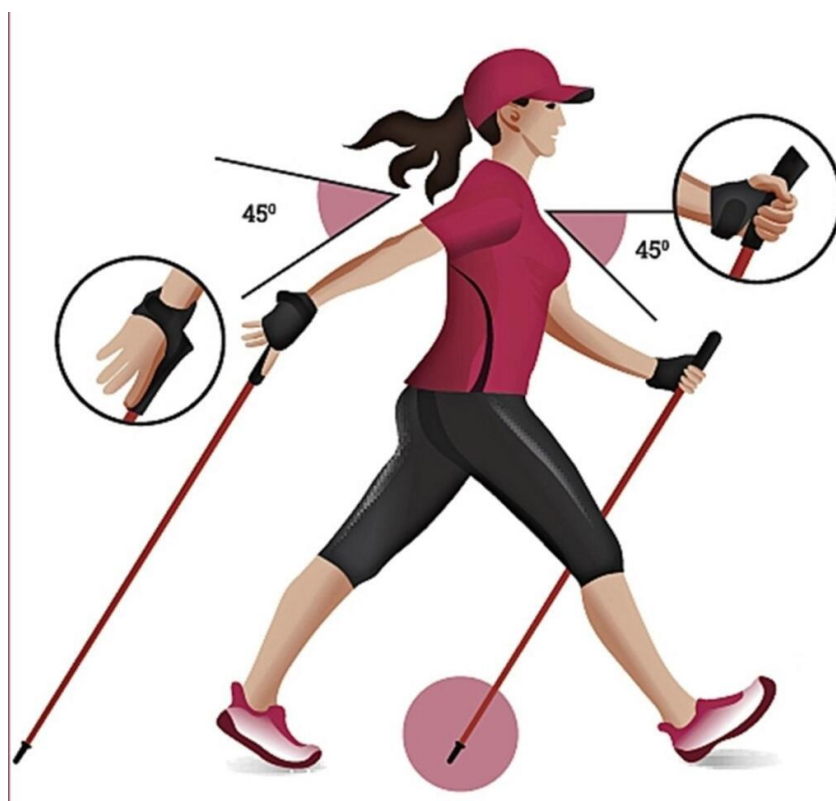


Energiczne odepchnięcie się za pomocą nogi zakrocznej.



Kijki są skierowane ukośnie w tył przez cały czas marszu. Kijek wbijamy pod kątem 60 stopni, tak aby znajdował się on nie dalej niż na wysokości pięty nogi wykroczonej.

Rys. 19



Rys. 20

Technika marszu - podział na pracę nóg i ramion:

Praca nóg

- długi (długości kija) dynamiczny krok
- mocna praca stopy – stawiamy ją od pięty do palców, odbicie do przodu – nie do góry
- kolana swobodnie, naturalnie, nie usztywniamy nóg
- biodra luźno bez przesadnych skrętów na boki

Praca ramion

- zamach w przód (ramię proste – nie przeprosty) odwiedzenie ramienia w tył (ramię ugięte w tył)
- otwarcie dłoni z wypuszczeniem kija (ramię proste – nie przeprosty)
- mocne, pewne wbicie kija w połowie długości naszego kroku, pod kątem ostrym
- ruch ramion wahadłowy
- angażujemy również łopatkę i obojczyk

Inne elementy techniki marszu Nordic Walking

- tułów lekko wychylony do przodu (przy technice fitness: mocniej wychylony w przód)
- plecy i noga z tyłu są w linii prostej (nie garbimy się!)
- wzrok skierowany przed siebie
- dynamika i płynność ruchów przez cały czas trwania treningu
- swobodny, głęboki oddech
- marsz powinien być dynamiczny

Poziom II – zaawansowany – fitness

1. Technika podstawowa +

- Na poziomie fitness nasze ręce pracują w jeszcze większym zakresie ruchów – przekraczamy linię bioder szybko, pewnie i dynamicznie. Kluczowe jest dobre opanowanie techniki podstawowej do której dołączamy nowe elementy.

2. Prostuj, ugnij i znów prostuj ramię

- Ręka idzie do przodu wyprostowana, wbijamy kij w połowie kroku mocno trzymając jego rękojeść, odpychamy się uginając łokieć do tyłu a następnie prostujemy rękę z tyłu i otwieramy dłoń.

3. Pochylamy ciało do przodu

- Marsz na tym etapie jest już dynamiczny a poprzez lekkie pochylenie ciała do przodu jeszcze tą dynamikę zwiększamy (nie pochylamy głowy). Kije przy wbijaniu na tym etapie powinny wibrować.

4. Rotacja tułowia

- Przy lekkim pochyleniu dołączamy dodatkowo rotację barków. Barki poruszają się naturalnie za ramionami – prawa ręka do przodu to bark również wysuwa się do przodu, lewa ręka do tyłu to lewy bark z tyłu.



Rys. 21

Rys. 22



Jak się ubrać?

Wymagania co do ubioru są takie same, jak w przypadku innych aktywności na świeżym powietrzu.

Strój musi być:

- wygodny,
- elastyczny,
- wykonany z materiału termoaktywnego (odprowadzającego wilgoć z powierzchni skóry).
- Jeśli zamierzasz maszerować często i z dużą intensywnością, kup rękawiczki i pas biodrowy na bidon.
- Nie warto oszczędzać na obuwiu sportowym. W trakcie marszu nordic walking pięta jest poddawana dużym obciążeniom, dlatego but powinien być dobrze amortyzowany a podeszwa mieć wysoką wytrzymałość. Polecam obuwie do biegania po twardych nawierzchniach.

Zasady bezpieczeństwa

1. Jeżeli uczestnik skarży się na zawroty głowy, ma uczucie duszności należy przerwać trening
2. Należy unikać odwodnienia – szczególnie latem zawsze należy mieć ze sobą butelkę z wodą najlepiej niegazowaną
3. Brak tchu podczas lekcji lub ból głowy mogą świadczyć o przetrenowaniu – wskazane jest przerwać na jakiś czas marsz i dać sobie czas na regenerację
4. Należy trenować na terenie sprawdzonym i bezpiecznym w celu uniknięcia ewentualnych zagrożeń

Proponowane przez mnie ćwiczenia rozgrzewkowe:

rogrzewka górnych partii ciała

- 1. **wiosłowanie** – bierzemy kijki w obie ręce i umieszczamy przed sobą na wysokości klatki piersiowej, następnie zaczynamy robić głębokie ruchy przypominające wiosłowanie, seria 10 razy do przodu i 10 razy do tyłu
- 2. **skręty tułowia** – kijki trzymamy w obu rękach, umieszczamy przed sobą na wysokości brzucha i wykonujemy skręty tułowia naprzemiennie w jedną i drugą stronę – seria 10 razy,
- 3. **skłony** – kijki trzymamy w obu rękach i unosimy nad głowę, następnie robimy skłony w 3 układach – prawa ręka do lewej stopy - wyprost, lewa

ręka do prawej stopy - wyprost i obie ręce prosto - wyprost – seria 5 razy po 3 układy,

- 4. **nadgarstki** – kijki trzymamy w obu rękach na wysokości piersi i unosimy same nadgarstki do góry i opuszczamy – seria 10 razy
- 5. **łokcie i barki** - kijki trzymamy za głowę opierając je na barkach. Łokcie zgięte. Unosimy kije do góry wyprostowując ramiona w łokciach. Opuszczamy kije. Powtarzamy 10 razy

rozgrzewka dolnych partii ciała

1. **wymachy nóg** – stajemy na jednej nodze, asekurujemy się kijkami. Drugą nogę unosimy i zginamy w kolanie, a następnie dokonujemy wymachu do tyłu prostując ją – seria 10 razy, potem dokonujemy zmiany nogi i powtarzamy ćwiczenie 10 razy,
2. **unoszenie kolan z odchyleniem** - po podniesieniu kolana odchylamy je w bok do kąta 90 stopni w stosunku do nogi , na której stoimy. Powrót taką samą drogą w kierunku przeciwnym i stopę opuszczamy na podłoże. Powtarzamy 10 razy, zmieniamy ćwiczącą nogę i powtarzamy ćwiczenie. Asekurujemy się cały czas kijkami,
3. **kołyska palce – pięty** - asekurując się kijkami stajemy tak by stopy były złączone. Stajemy na palcach, po czym przenosimy ciężar ciała na pięty, następnie znów na palce. Powtarzamy 10 razy.
4. **krążenie stóp** - stajemy na jednej nodze, drugą unosząc przed siebie. Wykonujemy ruch okrężny stopy w lewo 10 razy , a następnie w prawo 10 razy. Zmieniamy stopę i powtarzamy ćwiczenie. W trakcie ćwiczenia asekurujemy się kijkami.
5. **biodra** – stajemy w lekkim rozkroku, wpijamy kijki w podłoże i trzymając za rękojeści wykonujemy okrężne ruchy bioder w prawą stronę – seria 10 razy i w lewą stronę – seria 10 razy,
6. **krążenie od kolan** – podobnie jak przy krążeniu stóp stajemy na jednej nodze, drugą unosząc przed siebie. Wykonujemy ruch okrężny nogi od kolana w lewo 10 razy, a następnie w prawo 10 razy. Zmieniamy stopę i powtarzamy ćwiczenie. Cały czas asekurujemy się kijkami.

Możemy przeprowadzić proste ćwiczenie: stajemy swobodnie, w niewielkim rozkroku. Kije opieramy przed sobą. Robimy głęboki wdech odwodząc kije na zewnątrz. Następnie robimy wydech kierując rękojeści kijów ku sobie – powtarzamy to 5-10 razy. Dotlenianie możemy przeprowadzać w trakcie spaceru z kijkami podczas każdego postoju.

Dokument potwierdzający uprawnienia Instruktorskie oraz przekazywaną
fachową wiedzę

SZKOŁA INSTRUKTORÓW
NORDIC
SPORT



CERTYFIKAT

Anna Chojnacka - Matusiak

uzyskał/a tytuł
INSTRUKTOR NORDIC WALKING

Zakres szkolenia:

- teoria Nordic Walking
- praktyczna organizacja treningów Nordic Walking
- metodyka nauczania Nordic Walking
- Gymstick w treningu Nordic Walking
- rola instruktora Nordic Walking
- zasady bezpieczeństwa i pierwszej pomocy na treningu

Łódź, 13/12/2017

data i miejsce szkolenia

NORDIC SPORT & EVENTS
Aneta Dowledczyk
Al. Komisji Edukacji Narodowej 36 lok. 112B
02-797 Warszawa
NIP 741-110-05-11

Aneta Dowledczyk

Instruktor szkoleniowiec

NORDIC SPORT
& EVENTS

0112/2017/ŁDZ

numer certyfikatu

Źródło:

Szkoła instruktorów Nordic Sport (Nordic Sport & Events Aneta Dowiedczyk) – nordicsport.pl

Rys.1 <https://www.lapinkansa.fi/leena-jaaskelainen-aikoo-pelata-80-vuotisjuhlillaa/173450>

Rys.2 https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mauri-Repo-academic-nordic-walking-material_1989.jpg

Rys.3 http://nordicwalkingnewsblog.blogspot.com/2006/02/tom-rutlins-21-years-of-nording_21.html

Rys.4 <https://www.nordicwalkingcouncil.com/fin/tuomo-jantunen.html>

Rys.5 <https://pl.pinterest.com/markokantaneva/>

Rys.6 <https://sklep.nordicsport.pl/nordic-walking/paski-i-rekawiczki/26-paski-exel-alis.html>

Rys.7 <https://nordicsklep.pl/kije>

Rys. 8, 9 <https://chodzezkijami.pl/artykuly/ostre-groty-czy-te-ci-te-na-p-asko-a628>

Rys. 10 https://www.domenasportowa.pl/product-pol-249288-Kije-Nordic-Walking-Leki-Response.html?utm_source=iai_ads&utm_medium=google_shopping&curr=PLN

Rys. 11 https://xc-sport.pl/pl/p/Kije-EXEL-Nordic-Walker-czarno-niebieskie/1022?utm_source=shoper&utm_medium=shoper-cpc&utm_campaign=shoper-kampanie-google&shop_campaign=5760325668&gclid=EAIaIQobChMIhpWiu5eP7gIVEQTmCh2F3QFIEAQYAyABEgISlVD_BwE

Rys.12 <https://sklep.chodzezkijami.pl/pl/p/Kije-Nordic-Walking-Gabel-TOUR-XT-NCS-59-130-cm/550>

Rys.13 <https://nordicsklep.pl/kije-o-wysokosci-stalej/250-kije-kv-vento-20-carbon-black.html>

Rys. 14 <https://nartybiegowe24.pl/pl/p/Kije-do-nordic-walking-LEKI-Instructor-SL%2C-plynnie-regulowana-dlugosc/1311>

Rys. 15 <https://galeriasportowa.pl/kije/7573-kije-nordic-walking-enero-newicon-i-pokrowiec--5902431011707.html>

Rys. 16 <https://8a.pl/kije-trekkingowe-masters-scout-antishock-css-black-red>

Rys 17,18, 19 <http://rodzinkabiega.blogspot.com/2016/01/krok-po-kroku-nordic-walking.html>

Rys. 20 <https://casprezeny.pluska.sk/zdrava-a-stihla-lucii-vyhla-operacii-vdaka-tomuto>

Rys.21 https://www.logo24.pl/Logo24/1,85826,18257575,Wszystko_o_nordic_walking_polecany_sprzet_poradnik_.html?disableRedirects=true

Rys. 22 <https://nordicsport.pl/nordic-walking/technika-marszu-nordic-walking>