

**Witam serdecznie. Chciałbym zainteresować Was chodzeniem z kijkami-czyli NORDIC Walking. Dziś 1część i 2 filmiki.**

### **Historia Nordic Walking**

Nordic Walking jest starsze od historii, bo ludzie od kiedy stanęli na nogach, idąc podpierali się kijami już w czasach prehistorycznych. Przez tysiąclecia technika marszu polegała jednak jedynie na wspieraniu się na nich, by odciążyć nogi i zapobiec ewentualnym upadkom. Dopiero w pierwszej połowie XX w. w Finlandii, narciarze zaczęli celowo wykorzystywać kijki do treningów w okresie letnim. Pomysłodawca, Marko Kantaneva stworzył nazwę Nordic Walking i zabrał się za popularyzowanie tej nowej formy treningu narciarzy. Gdy wiele badań dowiodło, że Nordic Walking jest również znakomitym sposobem na dbanie o zdrowie każdego człowieka i w każdym wieku, świetnie sprawdza się w rekreacji i rehabilitacji pourazowej, zainteresowanie chodzeniem z kijkami w latach 90-tych XX w. eksplodowało na całym świecie. Obecnie miliony ludzi stukają kijkami z radością, przyjemnością, ale i w trosce o siebie, dla zdrowia, urody, sylwetki, a nawet mody, bo Nordic Walking stało się modne.

<https://www.youtube.com/watch?v=XyqmXMway4Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=vNnDS7JrsQw>

Janusz Zaremba