

Witam ponownie wielbicieli sportu i nordic-walking. Dziś dla Was 2 części wiadomości ogólnych i 2 filmiki które zapewne Wam pomogą .Powodzenia!!

NORDIC WALKING – MASZERUJ Z KIJKAMI!

Czy wiesz, że nordic walking angażuje aż 90% wszystkich Twoich mięśni? To szczególna aktywność, którą może uprawiać każdy – kobieta, mężczyzna, osoba z dużą nadwagą, mały buntownik, osoba dorosła i senior – kto tylko chce popracować nad swoją formą, pozbyć się zbędnych kilogramów czy po prostu aktywnie spędzić czas na świeżym powietrzu. Nordic walking to marsz z kijkami, szybszy niż spacer, ale wolniejszy od joggingu. Ruch rąk, nóg, bioder, właściwie całego ciała, jest podobny do tego, który możesz zaobserwować u siebie podczas spacerowania. Tym razem jednak odpychasz się od podłoża za pomocą specjalnych kijków, bardziej angażując górne partie ciała, lecz nie obciążając przy tym stawów. Dzięki temu „rozbudowanemu chodzeniu” Twój organizm niezwykle dużo zyskuje.

TECHNIKA NORDIC WALKINGU – JAK CHODZIĆ?

Kilkumiesięczne dzieci uczą się chodzić, technika nordic walkingu również wymaga nauki. Nie wystarczy chwycić kijków, założyć sportowych butów i ruszyć do parku. Podstawy opanujesz już podczas pierwszego treningu. Pracuj naprzemiennie rękoma i nogami – po ruchu lewej nogi następuje ruch prawej ręki. Z przodu unosz rękę na wysokość pępka, a z tyłu tuż ponad linię pośladków. Ruch ręki zawsze wyprowadzaj z ramienia. Stawiaj długie kroki. Pilnuj wyprostowanej pozycji. Krok rozpoczynaj od pięty. Odpychaj się mocno od podłoża za pomocą kijków. Pracuj całym barkami. Pracuj rękoma symetrycznie, równolegle.

NORDIC WALKING – EFEKTY

Ale właściwie dlaczego nordic walking, a nie zwykły marsz czy spacer? Kiedy spacerujesz, angażujesz do pracy ok. 70% mięśni, przy nordic walkingu aż 90%. Ponadto masz szansę schudnąć dwa razy szybciej. Dzięki kijom nie obciążasz stawów, dlatego ta forma aktywności jest tak często polecana seniorom oraz osobom zmagającym się z chorobami i problemami układu ruchu. Do efektów nordic walkingu należy też zaliczyć wzmocnienie mięśni, zwiększenie ich siły, dotlenienie organizmu, lepszą kondycję i wydolność, ale też niższy poziom złego cholesterolu, dobroczynny wpływ na serce oraz układ krwionośny.

1 filmik-nordic walking dla początkujących

<https://www.youtube.com/watch?v=ivXnw6BOSLY>

2. filmik technika kroku

https://www.youtube.com/watch?v=cD_U0QmWkd8

Powodzenia i do zobaczenia Janusz Zaremba