

Witam ponownie wszystkich którzy chodzą z kijami i tych którzy zaczynają przygodę z NordicWalking. Dzis 4 część dotycząca techniki chodzenia plus 2 filmiki. Pozdrawiam.

Nordic Walking to najdynamiczniej rozwijająca się aktywność ruchowa na świecie. Wszędzie dookoła widzimy osoby chodzące z kijami. Świetnie – myślisz, ale czy wiesz, że niestety 95% osób robi to niewłaściwie, z czym wiąże się coraz więcej przeciążeń i kontuzji, których mogliby uniknąć.

TRENERZE, Instruktorze, Rehabilitancie zanim zachęcisz swojego Podopiecznego do marszów z kijami koniecznie zapoznaj się z tym artykułem!

Jedni ludzie ciągną bezwiednie ręce z kijami za sobą, drudzy wyrzucają je przed siebie niczym saper szukający min, jeszcze inni intensywnie wbijają je w ziemię wspierając się niczym o kulach. Przy tak wielu różnorodnych odmianach chodu z kijami trudno się dziwić ogólnemu zamieszaniu dotyczącego odpowiedniej techniki Nordic Walking. Musimy bowiem wiedzieć, że tak jak nie każdy kij nadaje się do marszu nordyckiego, tak też nie każda wersja marszu z kijami jest techniką Nordic Walking.

Prawidłowa technika Nordic Walking charakteryzuje się nieskomplikowanym, fizjologicznym ruchem, który można wyzwolić i opanować w trakcie jednych, dwóch lub trzech spotkań. Tylko tyle i aż tyle – dlaczego, jeśli jest to nasza fizjologia? Przez stresującą codzienność oraz siedzący, mało aktywny tryb życia naszych Podopiecznych, którzy skarżą się na ból, a my jako profesjonaliści wiemy, że to najczęściej przez napięte struktury mięśniowo-powięziowe, które musimy rozluźnić. Kilka prostych ćwiczeń oraz sprawne oko specjalisty wystarczy, aby z powodzeniem nauczyć stosować prawidłową technikę marszu z kijami swojego Klienta lub Pacjenta oraz sprawić, aby czerpał on wszelkie aspekty zdrowotne, bądź treningowe, jakie daje Nordic Walking, a co za tym idzie radość z każdego wspólnego wyjścia i ogromną wdzięczność, gdy zauważy poprawę swojego zdrowia i samopoczucia.

Czy to, nie jest dla Ciebie najważniejsze?

Jednak uważaj, bo nieprawidłowa technika marszu może przyczynić się do kontuzji lub przeciążeń stawów kończyn dolnych lub odcinka lędźwiowego kręgosłupa!

Jak powinna wyglądać prawidłowa technika Nordic Walking?

1 Ruch z całego ramienia

1

Łokcieć w ruchu
(delikatnie)

2

wyprost łokcia na końcu ruchu
(nie przeprost!)

3

z tyłu dłoni całkowicie otwarta

4

z tyłu oddechnięcie z rękawiczki

5

w celach zrównoważonej
chodźmy tylko
po miękkim podłożu

6

długość kroku:
reakcje - normalny
problemy z kręgosłupem - skrócony
fitness - wydłużony

7

8

9

10

11



Stowarzyszenie
Polskie Towarzystwo
Fizyczne