

Witam kochaną młodzież Też tęsknicie za bursa?? I zajęciami sportowymi? Dziś ostatni odcinek na temat nordic- walking Czytacie? Okey...to co byście chcieli omawiać dalej?

Piszcie na mesenger-pozdrawiam. Janusz Zaremba instruktor NW

B b bb Marsz w ostrym tempie wymaga prawie tyle samo energii, co trucht, ale za to mocniej pracują górne partie ciała. Dobrze dobrane kijki umożliwiają bardzo intensywny [trening siłowy](#) ramion, klatki piersiowej, barków i pleców – w przerwach między marszami.

Jest to świetne połączenie treningu aerobowego z siłowym; coś jak [trening na ergometrze wiosłarskim](#), tylko w terenie. W porównaniu z chodem bez kijków, przy nordic walking Twoje tętno wzrasta o jakieś 15 uderzeń na minutę i zużywasz o ok. 25% więcej energii – każda minuta to 2 kcal więcej. Jeśli [sporo siedzisz przy biurku](#), dzięki dodatkowym punktom podparcia w marszu zmniejsza się sztywność szyi i barków. Badania wykazały, że korzysta na tym też kręgosłup.

Nordic walking to coraz częściej stosowana metoda rehabilitacji u ludzi wracających do zdrowia po wypadkach. Zalety tego sportu docenił Robert Korzeniowski, mistrz świata i olimpijski, który po zakończeniu kariery nie zawiesił sportowych butów na kołku.

„Zacząłem chodzić z kijami po ostatnim starcie, na igrzyskach w Atenach, ale już w 1998 roku z podziwem patrzyłem na nordic walkerów maszerujących po górach – mówi mistrz olimpijski. – Teraz często ruszam się w ten sposób, tym chętniej, że jest to coś, co pozwala mi aktywnie spędzać czas z moją żoną i córką”.

**To ogromna zaleta tej dyscypliny – nordic walking może uprawiać każdy, niezależnie do wieku i sprawności. Tempo należy dostosować do swoich możliwości, ale trzeba się spocić i trochę zasapać.**

Spacer nie zmieni się w trening poprawiający wydolność i formę tylko dlatego, że masz w ręku kije. Na początek, jak zawsze, [rozgrzewka](#). Przez pierwsze 5-10 minut wykorzystaj kijki, by rozruszać i rozciągnąć mięśnie oraz stawy.

Ponieważ nordic walking angażuje aż 90% wszystkich Twoich mięśni, musisz rozgrzać praktycznie cały organizm. Część tych ćwiczeń, szczególnie rozciągające, wykorzystaj również jako element wyciszenia po treningu.

Potem