

WITAM serdecznie wszystkich wielbicieli ruchu na wolnym powietrzu i tych którzy chcą uczyć się chodzenia z kijkami czyli nordic- walking. Dzis 3 część informacji W porównaniu do zwyczajnego marszu, nordic walking angażuje stosowanie siły do kijków z obu stron. Z tego powodu osoby go uprawiające angażują więcej partii mięśni, chociaż mniej intensywnie<sup>[2]</sup>. **Mięśnie** (m.in. [klatki piersiowej](#), [tricepsy](#), [bicepsy](#), [ramion](#) i [brzucha](#)) są również inaczej stymulowane niż w zwykłym marszu. To prowadzi do większego ich wzmocnienia niż przy zwyczajnym [chodzeniu](#) czy [joggingu](#). Szczególnie:

- rozwija się siła i wytrzymałość ramion,
- łatwość wchodzenia na wzgórze,
- spala się więcej kalorii niż przy normalnym chodzeniu,
- zwiększa się stabilność przy chodzeniu z kijkami,
- redukuje nacisk na [piszczele](#), [kolana](#), [biodra](#) i [plecy](#), co daje korzyści dla osób ze słabszymi stawami i nie dość silnymi mięśniami,
- odciążone są [stawy](#), co jest szczególnie ważne dla osób starszych.

Nordic walking można uprawiać bez względu na wiek, [kondycję](#) czy tuzę, zarówno nad morzem, w lesie, parku oraz w górach – przez cały rok. Dobrze jest rozpocząć swoją przygodę z tą dyscypliną pod okiem instruktora, który nauczy prawidłowej techniki marszu i pomoże dobrać odpowiednie kije.

JAK DOBRAC KIJE?

<https://www.youtube.com/watch?v=53adl4BYszl&feature=share>