

Witam serdecznie. Jak idzie chodzenie z kijkami? Fakt to nic trudnego. Ale trzeba pamiętać aby nie robić błędów. Oto podstawowe błędy - życzę miłej lektury.

Chcesz zacząć przygodę z nordic walking albo właśnie ją rozpoczęłaś? Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci opanować sztukę chodzenia z kijkami i robić w tej dyscyplinie szybkie postępy. Po przeczytaniu naszego artykułu nie pozostanie Ci nic innego, jak złapać za kijki i wyruszyć w teren!

## 1 - WYBÓR ZA DŁUGICH LUB ZA KRÓTKICH KIJKÓW DO NORDIC WALKING

Rozmiar kijków ma decydujący wpływ na poprawność ruchów wykonywanych w nordic walking. Odpowiednio dobrane, dostosowane do Twojego wzrostu kijki pozwalają odpychać się prawidłowo, zapewniając w ten sposób skuteczną pracę zaangażowanych mięśni. Umożliwiają jednocześnie wykonanie pełnego zakresu ruchu poprzez maksymalny wymach ramion w tył.

Zbyt długie kijki utrudniają odpychanie. Zbyt krótkie uniemożliwiają wykonywanie wystarczająco obszernych ruchów.

## 2 - MARSZ "INOCHEDEM" (JEDNOSTRONNY)

Uprawiając nordic walking, powinieneś chodzić w sposób jak najbardziej naturalny: noga wchodząca w kontakt z podłożem jest przeciwstawna do ręki wbijającej i naciskającej na kij (np. prawa noga/lewa ręka). Kijki akcentują po prostu ruch ramion. Najczęstszy błąd popełniany przez początkujących miłośników nordic walking polega na zbyt dużym skupianiu się na pracy kijków, czego skutkiem jest marsz inochodem, czyli jednostronny (np. prawa noga i prawa ręka jednocześnie z przodu).

Aby skorygować ten nieprawidłowy ruch, zatrzymaj się i zacznij maszerować, ciągnąc kijki za sobą (jest to możliwe dzięki paskom). Gdy poczujesz, że "załapałeś", chwyć ponownie kijki, by odpychać się nimi w naturalny sposób, w rytmie stawianych kroków.

## 3 - WBIJANIE KIJKÓW W PODŁOŻE PRZED LUB ZA ZAKRESEM KROKU

Aby wykonywany ruch przynosił pożądaną efekt, kijki muszą być wbijane w podłoże we właściwym miejscu: między jedną i drugą stopą. Są wtedy wystarczająco nachylone, by pozwolić Ci skutecznie odepchnąć się do przodu, prawidłowo angażując mięśnie, a także umożliwić wykonanie kompletnego ruchu.

Wbicie kijków za daleko z przodu utrudnia odepchnięcie i obciąża stawy, mogąc nawet doprowadzić do urazu. Jeśli natomiast wbijasz kijki za daleko z tyłu, trudno będzie Ci naciskać na nie z maksymalną mocą, a tym samym skutecznie wzmacniać górne partie ciała.

## 4 - NIEUSTANNE TRZYMANIE KIJKÓW W DŁONIACH

Jeśli chcesz wykorzystać treningi nordic walking, aby wzmacniać mięśnie i układ krążenia, musisz zadbać o kompletny charakter wykonywanego ruchu: w momencie wbijania kijki w podłoże trzymasz go mocno w dłoni, ale musisz go puścić podczas przejścia przez linię bioder, aby wykonać ramieniem wymach w tył.

Jeśli będziesz trzymać kij w dłoni w trakcie całego cyklu, nie uda Ci się wykonać ramieniem maksymalnego wymachu do tyłu.

Nie bój się! Kijki do nordic walking wyposażone są w paski, które pozwalają puścić je bez ryzyka zgubienia ich po drodze!

## 5 - CHODZENIE W NIEODPOWIEDNICH BUTACH

W nordic walking potrzeby stóp odpowiadają specyfice tego sportu. Twój komfort i przyjemność odczuwana podczas treningów zależy w znacznej mierze od butów!

Nordic walking uprawia się często na wilgotnym podłożu. Potrzebujesz więc butów sportowych zapewniających maksimum przyczepności, ale i giętkości, która umożliwi prawidłowe przetaczanie stopy i zapewni Ci komfort.

Zapomnij o butach do turystyki górskiej lub do biegania. Wybierz model przeznaczony do nordic walking!

**Teraz nie możesz się już pomylić. Wiesz wszystko, co trzeba, by rozpocząć przygodę z nordic walking i doskonalić się w tej dyscyplinie. Łap więc za kijki i ruszaj w teren, czerpiąc z treningu maksymalną przyjemność!**



*newfeel.*

**DYNAMICZNE I WYGODNE!**



**50% WŁÓKNO  
WĘGLOWE**



**ODPORNOŚĆ  
NA ŚCIERANIE**



**WYPINANE  
RĘKAWICZKI**

**169** ZŁ  
99

PROPULSE 500



> **SPRAWDŹ**