

Witam serdecznie. Jak idzie chodzenie z kijkami? Coraz lepiej? No to się cieszę. Dzisiaj ostatnia 6ta część informacyjną. Powodzenia.

Zasady chodzenia z kijkami

Technika nordic walking nie jest trudna. Aby **chodzenie z kijkami** było jeszcze bardziej efektywne, warto zmodyfikować niektóre ruchy. Oto porady, jak to zrobić:

- ustaw kijki ukośnie za plecami, powinny być skierowane do tyłu,
- rozluźnij ramiona i opuść je,
- trzymaj kijki blisko ciała,
- lekko otwórz ręce w taki sposób, by kijki mogły kołysać się do przodu – nie chwytaj kijków,
- wykonaj krok,
- przeciwległą ręką wykonaj obrót do przodu do wysokości talii,
- dotknij ziemi przeciwległym kijkiem,
- pamiętaj o tym, by kijki były cały czas zwrócone do tyłu,
- odepchnij kijek jak najdalej do tyłu, ręka powinna być wyprostowana w taki sposób, by stworzyć linię ciągłą.