

# Co to jest?

Nordic Walking to całoroczna forma aktywności ruchowej w terenie, polegająca na marszu z wykorzystaniem specjalnie zaprojektowanych kijów.



Wymyślony został w Finlandii w latach 20. XX wieku, jako całoroczny trening dla narciarzy biegowych.

Przeprowadzone badania potwierdzają pozytywny wpływ tej formy rekreacji na nasze samopoczucie i stan zdrowia. Nordic Walking to sport, który ze względu na swoją prostotę i bezpieczeństwo może być uprawiany zarówno przez aktywnych sportowców, jak i osoby o słabej kondycji fizycz-

nej. Nie ma tu żadnych ograniczeń wiekowych czy istotnych przeciwwskazań zdrowotnych. Spacer z kijkami mogą zatem uprawiać osoby starsze, jak również osoby z ograniczeniami fizycznymi. Nawet ciąża nie jest przeszkodą dla tej formy ruchu. Krótko mówiąc, **Nordic Walking to polecany wszystkim spacer po zdrowie!**





*Źle!  
Łokieć za  
bardzo ugięty  
i kijek pod ma-  
łym kątem*

## ■ STAWIANIE KIJKA

Kijek stawiamy pod kątem ostrym. **Łokcie obu rąk w miarę wyprostowane.**



*Korygowanie*



*Dobrze*



- **OBCIĄŻANIE:**  
wykorzystywanie  
aktywnych mięśni

W momencie kiedy cała stopa z przodu przylega do podłoża, następuje faza obciążenia, czyli przeniesienia środka ciężkości do przodu. Kolano nogi z przodu zostaje w lekkim ugięciu. Ręka z przodu możliwie wyprostowana w stawie łokciowym.



*Obciążenie stopy,  
przeniesienie  
ciężaru ciała*



*Kolano  
lekko  
ugięte*

W tym momencie zaczynają się włączać poszczególne mięśnie kończyn górnych. Przy przeniesieniu mięsień dwugłowy ramienia obciążany jest delikatnie, natomiast trójgłowy ramienia i mięsień obręczy barkowej silniej i intensywniej.