

Nordic Walking - jako inspiracja dla bezpiecznej aktywności nie tylko na czasy pandemiczne

mgr Marcin Szulc



NORDIC WALKING
POLAND.pl
GROUP



MARSZ PO ZDROWIE
PROFESSIONAL NORDIC WALKING & FITNESS TEAM



Akademia
Polska



Co to jest?

Nordic Walking - forma rekreacji ruchowej wykorzystująca odpowiednią, energiczną technikę chodu i specjalnie do tego celu zaprojektowane kije.



Nordic walking



Nordik łokink



NORDIC WALKING
POLAND.pl
GROUP



MARSZ PO ZDROWIE
PROFESSIONAL NORDIC WALKING & FITNESS TEAM



Akademia
Polska

Aspekty zdrowotne przy prawidłowej technice chodu:

- odciąża stawy kończyn dolnych i kręgosłupa
- angażuje 90% mięśni w organizmie
- reedukacja posturalna
- redukuje wagę ciała (20% większe spalanie kalorii od spaceru bez kijów)
- znosi napięcie w obszarze ramion i karku
- poprawia wydolność układu krążeniowo- oddechowego
- wzmacnia system odpornościowy,
- pobudza układ hormonalny
- trenuje wytrzymałość, siłę, zręczność i koordynację
- obniża poziom cholesterolu, zapobiega cukrzycy i chorobom serca
- wzmacnia kości, zmniejsza ryzyko osteoporozy
- polepsza samopoczucie (wydzielanie hormonów szczęścia)



**NORDIC WALKING
POLAND.pl
GROUP**



MARSZ PO ZDROWIE
PROFESSIONAL NORDIC WALKING & FITNESS TEAM



**Akademia
POLSKA**

Wskazane dla:

- osób z nadwagą
- osób z problemami stawów (również ze zmianami zwyrodnieniowymi),
- osób z problemami krążenia, niewydolnością oddechową,
- osób z zaburzeniami równowagi, koordynacji
- osób spiętych i zestresowanych
- osób w każdym wieku lubiących ruch na świeżym powietrzu
- osób dbających o swoją sylwetkę
- kobiet w ciąży
- sportowców
- doskonała propozycja na imprezy integracyjne, promocyjne

Przeciwwskazania:

Jedną z niewielu aktywności ruchowych nieobciążoną żadnymi przeciwwskazaniami, często polecana przez lekarzy i rehabilitantów.

Nieprawidłowa technika może wpływać niekorzystnie na zdrowie przez zbyt duże obciążenie poszczególnych części ciała lub podwyższone ryzyko wypadkowe.

Ważne jest aby na samym początku zasięgnąć porady lekarza, fizjoterapeuty lub wykwalifikowanego instruktora Nordic Walking, a następnie przy treningach obserwować kondycję ciała i ogólne samopoczucie.



**NORDIC WALKING
POLAND.pl
GROUP**



MARSZ PO ZDROWIE
PROFESSIONAL NORDIC WALKING & FITNESS TEAM



**Akademia
POLSKA**

Technika Nordic Walking

Ruch z całego ramienia

1

Łokieć w neutralnej pozycji
(delikatnie ugięty)

7

2

wyprost łokcia na końcu ruchu
(nie przeprost!)

8

z przodu dłoń całkowicie zamknięta

3

z tyłu dłoń całkowicie otwarta

9

przekraczając linię bioder
zamykamy/ otwieramy dłoń

4

z tyłu odepchnięcie z rękawiczki

10

z przodu odepchnięcie z rękojeści kija

w celach zdrowotnych
chodzimy tylko
po miękkim podłożu

5

11

fizjologiczna,
naprzemienna praca ramion do nóg,
krok stawiany od pięty

6

długość kroku:
rekreacja- normalny
problemy z kręgosłupem- skrócony
fitness - wydłużony

5

ZŁY KIJEK



DOBRY KIJEK



**NORDIC WALKING
POLAND.pl
GROUP**



MARSZ PO ZDROWIE
PROFESSIONAL NORDIC WALKING & FITNESS TEAM



**Akademia
Polska**

Dobór kijów:

- Rękawiczka
- Regulacja lub jej brak,
- Materiał (włókno węglowe, aluminium, itp.)
- Odpowiednia długość- jak dobieramy?
- Stópka i widia
- Inne gadżety (wypinana rękawiczka, buciki itp.)



**NORDIC WALKING
POLAND.pl
GROUP**



MARSZ PO ZDROWIE
PROFESSIONAL NORDIC WALKING & FITNESS TEAM



Nordic Walking

czy to tylko marsze?



NORDIC WALKING
POLAND.pl
GROUP



MARSZ PO ZDROWIE
PROFESSIONAL NORDIC WALKING & FITNESS TEAM



Akademia
Polska

Bonusy:

MATERIAŁY EDUKACYJNE:

www.PoradnikNordicWalking.pl

SZKOLENIE PODSTAW TECHNIKI:

www.ZnajdzInstruktora.pl

KURS INSTRUKTOR NORDIC WALKING



NORDIC WALKING
POLAND.pl
GROUP





**NORDIC WALKING
POLAND.pl
GROUP**



**Akademia
POLSKA**



MARSZ PO ZDROWIE
PROFESSIONAL NORDIC WALKING & FITNESS TEAM

Dziękuję serdecznie za uwagę.



www.NordicWalkingPolska.pl

www.MarszPoZdrowie.pl

mail: marcin@nordicwalkingpoland.pl

tel: 881213509