

Marko Kantaneva

Prawdziwe oblicze Nordic Walking



Zamiast wstępu...





Czym jest Nordic Walking?

W skrócie, Nordic Walking jest to bardziej rozbudowane chodzenie, gdzie do odpychania się używane są również ręce.



W Nordicu ruchy ramion, stóp, bioder i całego ciała, są podobne do tych, które, wykorzystujemy podczas energicznego spaceru.



Co daje Nordic Walking?

Oprócz poprawienia stanu własnego zdrowia, Nordic oferuje swoim entuzjastom znacznie więcej. Tętniący życiem umysł sprawia, że jesteś szczęśliwszy.

Kije dają motywację do zachowania regularnej aktywności fizycznej, a gimnastyka z ich użyciem zapewnia odpowiednie rozciągnięcie.

To wszystko daje ci poczucie, że masz więcej wigoru, witalności itd



Dlaczego Nordic Walking jest najlepszym treningiem „wszystko w jednym” na świecie?



- 🕒 Podczas ćwiczeń Nordic Walking, zawsze poprawiasz kondycję wszystkich głównych grup mięśni, tj. rąk, pleców, okolic brzucha, bioder i nóg.
- 🕒 Podczas ćwiczeń Nordic Walking, zawsze rozwijasz swoją wydolność tlenową i pracę układu sercowo-naczyniowego, co oznacza, że poprawia się sprawność funkcjonowania płuc, serca i naczyń krwionośnych.
- 🕒 Nordic Walking można uprawiać gdziekolwiek i kiedykolwiek ma się na to ochotę – na drogach asfaltowych, chodnikach, w parkach, na plażach, w lasach.
- 🕒 Ruchy nordicowe są całkowicie naturalne i funkcjonalne. Są one takie same, jak przy normalnym chodzeniu.
- 🕒 Nordic Walking jest sportem dla każdego. Z dobrymi rezultatami mogą tę dyscyplinę uprawiać: zarówno profesjonalni sportowcy, jak i ci lubiący ćwiczenia i fitness, ci którzy chcą poprawić swoje zdrowie, starsi, młodsi i dzieci.
- 🕒 Używając sprzętu do Nordic Walking – kijów – można wykonać dużą liczbę dodatkowych ćwiczeń, które uczynią Cię zwinniejszym, silniejszym i sprawniejszym



Korzyści fizyczne i emocjonalne osiągnane dzięki Nordic Walking



stymulacja umysłowa = **szczęście**

planowanie = **bezpieczeństwo**

płuca i serce = **wydolność**

dobra kondycja mięśni = **jędrność ciała**

kije = **motywacja**

rozciągnięcie = **seksowność**

procent tłuszczu w ciele = **szczupła i smukła sylwetka**

równowaga = **stabilność**

strój = **moda**



Czy Nordic Walking pasuje do Ciebie? Odpowiedz na pytania poniżej:

- 🕒 Czy Twoja szyja i barki są w dobrej formie?
- 🕒 Czy ćwiczysz wystarczająco często? (przynajmniej 1–2 razy tygodniu po 30 min)
- 🕒 Czy masz wysportowane mięśnie brzucha?
- 🕒 Czy masz wysportowane mięśnie ramion?
- 🕒 Czy z łatwością robisz przysiady?
- 🕒 Czy możesz wejść po schodach na trzecie piętro, nie łapiąc zadyszki?
- 🕒 Kiedy podzielisz swoją wagę przez kwadrat Twojego wzrostu, np. $75 \text{ kg} / 1.872 = 22.4$ (indeks wagowy), czy wynik jest poniżej 25?
- 🕒 Czy sprawia Ci przyjemność bieganie?
- 🕒 Czy sprawia Ci przyjemność chodzenie?

Jeśli odpowiedziałeś „nie” na więcej niż jedno pytanie,
to Nordic Walking z pewnością jest świetnym ćwiczeniem,
przeznaczonym dla Ciebie.

Co więcej – nawet jeśli odpowiedziałeś „tak” na wszystkie,
bądź większość pytań,
to Nordic Walking wciąż jest

świetnym rodzajem aktywności dla Ciebie.



Czy Nordic Walking pasuje do Ciebie?

Oto recepta Marko Kantanevy na przeczące odpowiedzi na powyższe pytania:



1. Nordic Walking wpływa na kondycję mięśni szyjnych i okołobarkowych oraz łagodzi powstające w nich napięcie
2. Nordic Walking, w każdym miejscu na świecie, przyciąga duże grupy ludzi. Więc Nordic Walking musi być dobrą zabawą i odpowiednim wyzwaniem.
3. Jeśli Twoje mięśnie brzucha nie są wysportowane, będziesz w stanie poprawić ich jędrność i ogólny stan dzięki Nordicowi i ćwiczeniom z kijami.
4. Jeśli mięśnie Twoich ramion stały się słabe, to odpychanie się kijami w Nordic Walking, odbuduje Twoją muskulaturę.
5. Przyjemność, motywacja i korzyści zapewnione przez Nordic Walking wkrótce odnowią Twoje zdrowie i dobre samopoczucie do poziomu adekwatnego do Twojego Wieku.
6. Regularne ćwiczenia Nordic Walking i odpowiednio zbilansowana dieta, to najlepsza możliwość kontrolowania wagi.
7. Jeśli nie lubisz biegać, to wiedz, że wszystkie korzyści z biegania mogą być osiągnięte w mniej uporczywy sposób – poprzez Nordic Walking.



Status Nordic Walking w świecie

Dzisiaj Nordic Walking jest naprawdę jedną z najszybciej rozwijających się form aktywności zdrowotnej i fizycznej na Ziemi.

Wiodące kraje, pod względem liczby entuzjastów, to Finlandia, Niemcy, Norwegia, Austria i Szwajcaria.

Ponadto ludzie we Francji, Włoszech, Holandii, Australii, Japonii i USA pozytywnie przyjęli ten rodzaj aktywności fizycznej.

OPIERAJĄC SIĘ NA RÓŻNYCH ŹRÓDŁACH, PRZYJMUJE SIĘ, ŻE AKTUALNIE NA ŚWIECIE JEST 2–3 MILIONÓW FANÓW NORDIC WALKING.(dane z 2004)



NORDIC WALKING



KILKA FAKTÓW HISTORYCZNYCH



WORKING MUSCLES



90%

700 kcal / h

Muscle sports nutrition
malnourished. Sed sugar acid,
lactate a sugar 14, 6g protein
malnourished vein.



45%

300 kcal / h

Muscle sports nutrition
malnourished. Sed sugar acid,
lactate a sugar 14, 6g protein
malnourished vein.



50%

500 kcal / h

Muscle sports nutrition
malnourished. Sed sugar acid,
lactate a sugar 14, 6g protein
malnourished vein.

Małopolskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli

Kraków, ul. Garbarska 1

Tel.12 422-93-06, fax.:12 261-31-60

www.mcdn.edu.pl

Agata Wdowik

Nauczyciel-doradca ds. wychowania fizycznego szkoły ponadpodstawowe
w powiatach: olkuski, miechowski i proszowicki

Kontakt: Tel: 513 381 490

a.wdowik@mcdn.edu.pl



Zapraszamy
19.05.2021 w godz. 15.00 – 18.00
Konferencja odbywać się będzie zdalnie online.

„Innowacyjny nauczyciel dla kreatywnego ucznia”





Dziękuję
za uwagę...

