

Pierwsze kroki w Nordic Walking - Poradnik

Nordic Walking - kondycja i zdrowie na wyciągnięcie ... kijków!

01

NW OWCA

Dlaczego lepiej trenować w grupie?

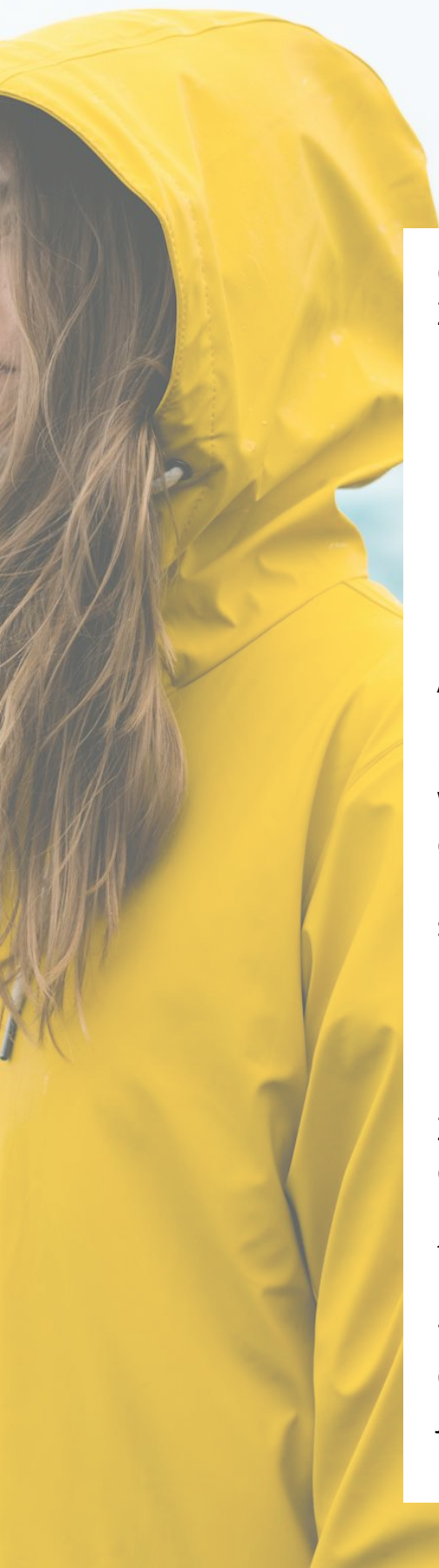


**Trenerka Nordic Walking
w grupie NW OWCA***

kontakt@anetabilnicka.pl

Dzięki temu, że aktywnie spędzamy czas podczas uprawiania sportów drużynowych mamy szansę nie tylko na poprawę stanu zdrowia i miłe spędzenie wolnego czasu, ale również na nawiązanie wielu ciekawych znajomości i poznanie ludzi z podobnymi zainteresowaniami i pasjami. Poza tym w grupie łatwiej zmotywować się do działania, do pójścia na trening. Uczymy się walczyć do samego końca, nabieramy również zaufania do innych osób, a także wyrabiamy w sobie ogromną siłę woli, która z pewnością przyda się nam w codziennym życiu oraz w pracy zawodowej.

***Notka: biograficzna:** Twórczyni grupy Nordic Walking OWCA (Ochotnicza Walkerka Częstych Atrakcji), która działa od maja 2016 roku. Certyfikowana instruktorka NW (uprawnienia od 2012r.). Asystentka turystyczna Osób z niepełnosprawnościami (specjalizacja górską i kajakową).



ODZIEŻ I AKCESORIA DO NW

Z całą pewnością każdemu, kto praktykuje Nordic Walking, przydadzą się:

- Sportowe skarpetki o wzmocnionej pięcie i palcach.
- Spodnie outdoorowe z elastycznej tkaniny.
- Koszulka termiczna, która przylega do ciała.
- Bluza na chłodniejsze dni.
- Kurtka przeciwdeszczowa.
- Czapka.
- Rękawiczki.

AKCESORIA DODATKOWE:

Każdy sport i aktywność fizyczną można dodatkowo udoskonalić dzięki nowoczesnym technologiom. Nordic Walking nie różni się pod tym względem od biegania czy ćwiczeń na siłowni. Mogą się przydać:

pulsometr – do kontrolowania pulsu, zbierania danych statystycznych.

- Inteligentna opaska.
- Smartwatch lub Smartfon z aplikacjami sportowymi, które ułatwią zapisywanie trasy, analizę wyników i prowadzenie dzienników treningowych.

Z tego co wiem to kilka osób z naszej grupy używa opasek/smartwatchów które zapisują dane z treningów. Można sprawdzić np. tętno* lub czy długość kroku podczas treningu jest dłuższa niż zazwyczaj (tak powinno być).

*Nordic Walking powinien być uprawiany przez stosunkowo długie okresy, tj. od pół godziny do dwóch godzin jednorazowo. Tempo powinno być równomierne, a **tętno powinno wzrastać do 120-150 uderzeń na minutę.**



Jak się przygotować na zimę?

Już niedługo... na zimę trzeba się przygotować! Nie odpuścimy spacerów ;]

Trzy warstwy odzieży (w dolnej części stroju również oraz nieprzemakalne buty z grubą trekkingową podeszwą są obowiązkowym zimowym wyposażeniem każdego amatora i amatorki spacerów z kijkami! Dodam też że mam dwie pary obuwia, tak by w razie czego niekoniecznie dzień po dniu używać tych samych. Świetnie sprawdzą się też buty przed kostkę. Bardzo ważną cechą dla butów, w których będziesz uprawiać NW jest to by przednia część podeszwy buta była dość elastyczna a pięta sztywniejsza. Buty przed czy za kostkę zostawiam waszej wygodzie:)

Nie zapomnij również o założeniu specjalnego **"talerzyka"** na zakończenie kijka, który uniemożliwi mu zapadanie się w śnieg, a tym samym zapewni większą stabilizację.

Zimowy Nordic Walking jest bardziej wymagający (śnieg, lód, wiatr) trzeba uważnie stawiać każdy krok (wyćwiczmy sobie koncentrację ;) ale gwarantuje większą liczbę spalonych kalorii. Nie wiem jak Was, ale mnie to przekonuje.



talerze do śniegu



buciki - profil krótki



buciki (traktory) - profil długi



buciki do trekkingu

WYZWANIE #40 sprawdź na naszej grupie :)

POZIOMY

Nordic Walking ma **trzy POZIOMY ZAAWANSOWANIA**, każdy z nich uzależniony jest od intensywności marszu, natomiast technika zawsze pozostaje ta sama.

Najwięcej amatorów tej dziedziny uprawia właśnie **poziom pierwszy**, na taki wysiłek mogą sobie pozwolić nawet osoby, które przebyły zawał lub chorzy na cukrzycę.

Drugi poziom zaczyna nieco bardziej przypominać treningi na siłowni, maszerujemy zdecydowanie szybciej, dłużej (około 1,5 godziny) i częściej (minimum 3 razy w tygodniu).

Wyższy stopień zaawansowania odpowiada ludziom, którzy potrzebują nowych wyzwań w treningu oraz czują potrzebę większego wysiłku wraz z poprawą własnej kondycji.

Trzeci poziom Nordic Walking to propozycja dla wyczynowców, tu zaczynają się podskoki, trucht pod górkę. To wymaga dużej wytrzymałości fizycznej.

TRENER

Warto pamiętać, aby zacząć od zajęć z niższą intensywnością i przede wszystkim opanować prawidłową technikę marszu z kijami (najlepiej z pod okiem wykwalifikowanej trenerki/trenera). Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) rozróżnia ćwiczenia o umiarkowanej intensywności (przy których tętno osiąga między 50 a 70% maksymalnej wartości) oraz ćwiczenia o wysokiej intensywności (od 70 do 85% maksymalnej wartości tętna). Nordic walking daje możliwość treningu w obu tych zakresach intensywności.

Źle opanowana technika nie dość że będzie trudniejsza do korekty to jeszcze można nabawić się kontuzji. Lepiej poszukać jakiś grup w okolicy.

ĆWICZENIA

Pamiętajmy także, że wychodząc z kijkami w teren stanowią one doskonały przybór do ćwiczeń w miejscu. Idealnie posłużą do ćwiczeń rozciągających mięśnie klatki piersiowej czy tylnej grupy mięśni nóg. Ustawione symetrycznie tuż przed nami z boku dają dobrą stabilną pozycję wyjściową do ćwiczeń równoważnych i wzmacniających.

Jak powinna wyglądać pełna technika nordic walking?

TEORIA

Najważniejsze elementy techniki nordic walking:

- Ręce i nogi pracują naprzemiennie (lewa ręka – prawa noga itd.)
- Ruch ręki wyprowadzany jest z ramienia, nie z łokcia!
- Ręka z przodu wychodzi do wysokości pępka, a z tyłu wyprowadzana jest poza linię pośladków.
- Dłoń zaciska się z przodu na rękojeści kija, następuje wbicie i potem rozluźnia się, aż do całkowitego puszczenia kija za biodrem.

Ważne elementy techniki nordic walking:

- Kroki w nordic walking powinny być długie.
- Kij powinien wbijać się w przestrzeni pomiędzy tylną nogą, a środkiem długości kroku.
- Kije powinny unosić się w momencie wyprowadzania ręki do przodu, nie powinny szurać po podłożu. Podniesienie musi być spowodowane samym wymachem, nie trzymaniem rękojeści.
- Sylwetka chodzącego powinna być wyprostowana.
- Krok powinien rozpoczynać się z pięty.
- Ręce powinny pracować symetrycznie względem siebie, tzn. jednakowo i równolegle, bez odchodzenia na boki.
- Wbicie powinno być odczuwalne.
- Chodzący powinien wykorzystywać rotację tułowia i pracować również całym barkami.



05.

NW O CA

Technika marszu Nordic Walking w 3 krokach

KROK PIERWSZY

Naukę chodzenia zaczynamy bez kijków. Idziemy, stawiając długie kroki od pięty. Zwracamy uwagę, by plecy były wyprostowane, patrzymy w dal, a nie w ziemię przed sobą. Pamiętajmy o rozluźnieniu ramion i wyprostowanej sylwetce.

KROK DRUGI

Zachowując postawę z 1. kroku, zaczynamy się poruszać, ciągnąc kijki za sobą. Pilnujemy wyprostowanej sylwetki, dołączamy delikatne wymachy ramion (jakbyśmy nie mieli w dłoniach kijków). Dłonie są otwarte, nie trzymamy rękojeści kijka (nie wypadną, bo są w rękawiczce). Wprawiamy w ruch kijki, ale nie wbijamy ich w podłoże. W ten sposób pokonujemy dystans ok. 500 m.

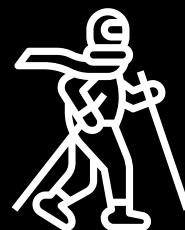
SOLUTION

KROK TRZECI

Następnie chwytamy rękojeść kijka dłonią i staramy się wbić go w podłoże. Odepchnięcie powinno mieć kierunek do tyłu (a nie do dołu). Ręka wysunięta do przodu nie może być wyżej od linii pępka. Miejsce wbicia kija to mniej więcej połowa kroku. Wbijamy kij w podłoże dłonią zamkniętą na rękojeści, ręka prosta przechodzi przez linię biodra do tyłu – odpychamy się od podłoża, puszczamy kij, otwierając dłoń, i przenosimy go do przodu. Rękawiczka przy kijkach pozwala na powrotny ruch ręki.



grupa na fb



trening off
line



1. Ruch powinien być naturalny

Moja rada numer jeden to ciągle przypominanie sobie, że nordic walking powinien sprawiać wrażenie bardziej aktywnej wersji zwykłego marszu, zwłaszcza sposobu wymachiwania rękami. Następnym razem, gdy będziesz mieć chwilę, obserwuj, jak ludzie używają ramion podczas chodzenia. Chociaż większość nie wymachuje zbyt rękami, prawie nigdy nie zobaczysz kogoś kto:

- Zaciska ramiona mocno z boku ciała, zamiast pozwolić im swobodnie się poruszać; i/lub
- chodzi ze zgiętym łokciem, zamiast pozwolić mu odchyłać się na ramieniu (do tyłu). To są najczęstsze błędy wymachiwania ramieniem w nordic walking.

2. Sięgaj do przodu (ale nie przesadzaj)

Podręcznikowy zamach do przodu to prosta ręka z „miękkim” łokciem. Jakbyś sięgała do przodu po niski uścisk dłoni. Uważaj, aby nie sięgać zbyt daleko, ponieważ może to spowodować pociągnięcie ramion do przodu i przemieszczenie.

3. Popraw ściskanie i puszczanie dłoni

Słabe wymachy rękami często pojawiają się, jeśli nie do końca opanowałaś ściskanie dłoni (co unosi czubek kija z ziemi i zatrzymuje jego ciągnięcie/podskakiwanie), więc próbujesz to zrekompensować. Ćwicz kontrolę ręczną, a prawdopodobnie zauważysz, że poprawia się wymach ramion.

4. Przyspiesz wymach ramion, aby wepchnąć kij za siebie

Aby wepchnąć kij za siebie, musisz przyspieszyć wymach ramion. To świetny sposób na ćwiczenie tricepsów i ujędrnianie ramion. Aby uzyskać najlepszy swing w kształcie litery „A”, musisz również obrócić tułów (to chodzenie "na chłop zasiał" które kiedyś pokazywałam

5. Rozciągnij mięśnie klatki piersiowej

W naszym codziennym życiu bardzo łatwo jest zaokrąglić ramiona do przodu. W końcu prowadzi to do trwałego naprężenia mięśni piersiowych, co powoduje, że nasza postawa nie jest wyrównana. Twoje wymachy ramion będą zagrożone, jeśli twoje ramiona będą wyciągnięte do przodu, ponieważ nie będziesz mieć miejsca na swobodne machanie ramieniem.



Kijki do nordic walkingu muszą mieć długość stosowną do twojego wzrostu. Jak to ustalić? Bez przymiarki się nie obejdzie (każdy ma różną sylwetkę - jeden ma dłuży tułów, drugi dłuższe nogi, wiadomo).

Generalnie jednak ważne żeby trzymając kij pionowo do podłoża (grot powinien stać obok palców twojej stopy) **zgięcie w łokciu wynosiło 90 stopni** (ramiona trzymaj blisko ciała).

Jeśli chcesz kupić kij przez internet (jednocześnie) i zastanawiasz się jakiej powinien być długości świetnie nada się kij od szczotki! Szybko sprawdzisz odpowiednią wysokość, zasady mierzenia te same co w przypadku normalnego kijka do NW + 5 cm.

Kije o regulowanej długości:

Plusy: zawsze pasują i to nie tylko dla jednej osoby np. mogą być używane przez całą rodzinę, np. przez rosnące dziecko, łatwo można je przewozić i przechowywać, można dostosować do zmiennych warunków wędrówki

Minusy: Są cięższe i droższe niż wykonane z takiego samego materiału kije o stałej długości i wymagają starannego skręcenia.

Polecam osobom które dużo podróżują z kijami a także wtedy gdy ma ich używać więcej niż jedna osoba. Po złożeniu mają ok 100 cm

Kije o stałej długości:

Plusy: są bardziej wytrzymałe, tańsze, lżejsze ponieważ mogą być wykonane z włókna szklanego lub węglowego.

Minusy: nie można regulować długości, trudniej przewozić i przechowywać.

Polecam osobom, które nie podróżują zbyt często z kijami lub mogą przewozić je w bagażniku lub tak jak ja i tak wszędzie je wezmą...

UWAGA:

Nieodpowiednie dobranie kijków grozi kontuzją dlatego pamiętaj (dla swojego zdrowia i mojego spokojnego snu):

1. W kijach do Nordic Walking jest specyficzna rękawiczka która sprawi, że kij jest stale "przymocowany" do ręki.
2. W technice Nordic Walking uchwyt jest puszcany i nie ma konieczności łapania rączki dokładnie w to samo miejsce, dlatego są one gładkie
3. Wygięty pod prawidłowym kątem grot kijka (umożliwia to wbicie kijka pod odpowiednim kątem i sprawne odepchnięcie od podłoża).

A person with a prosthetic leg is shown from the back, wearing a large blue backpack and using two Nordic Walking poles on a dirt trail. The person is wearing a light green shirt and orange shorts. The background shows green trees and a clear sky.

Nordic Walking mogą uprawiać osoby niewidome, oczywiście jest tu wiele czynników

indywidualnych, które należy brać pod uwagę podczas nauki i stałych sesji, ale jest to jak najbardziej możliwe! Aby to ułatwić opracowano uprzęż dla tandemu: przewodnik i niewidomy. Zestaw składa się z dwóch par szelek i elastycznej liny. Więcej można poczytać tutaj: [#DOSTĘPNOŚĆ](#)

Osoby z zespołem Downa również mogą uprawiać tę aktywność fizyczną. Regularny trening NW ma korzystny wpływ w zakresie rehabilitacji i reedukacji chodu u osób z ZD, dlatego zaleca się włączenie treningu NW do codziennej aktywności. NW jest również skuteczną formą zapobiegania otyłości.

Osoby z MPD (porażenie mózgowe) mogłyby dokonać próby adaptacji poszczególnych elementów techniki NW pod okiem doświadczonej trenerki/trenera. Jest to bardzo indywidualna sprawa.

Chodzenie jest najbardziej naturalną czynnością, a wspomaganie się kijkami UŁATWIA, a nie utrudnia (jak można pomyśleć obserwując niektórych chodźarzy...) więc nie łudźmy się, że maszerując z kijkami bez podstawowego instruktazu uprawiasz Nordic Walking. Aby efektywnie korzystać z jego dobrodziejstw, niezbędne są podstawy teoretyczne i przygotowanie praktyczne! Do zobaczenia!

