

KROK DO ZDROWIA

JAK DOBRAĆ DŁUGOŚĆ KIJÓW DO NORDIC WALKING?

Stać w pozycji wyprostowanej, ramię powinno przylegać do tułowia, postaw kijki przed siebie. Ramię i przedramię powinno utworzyć kąt prosty lub delikatnie rozwarty.

UWAGA!

Długość kijków mierz w tych butach, które będą używane do treningu!

Najlepszą nawierzchnią do uprawiania Nordic Walking jest nawierzchnia miękka (droga polna, piasek, itp.). Unikaj asfaltu i kostki brukowej!

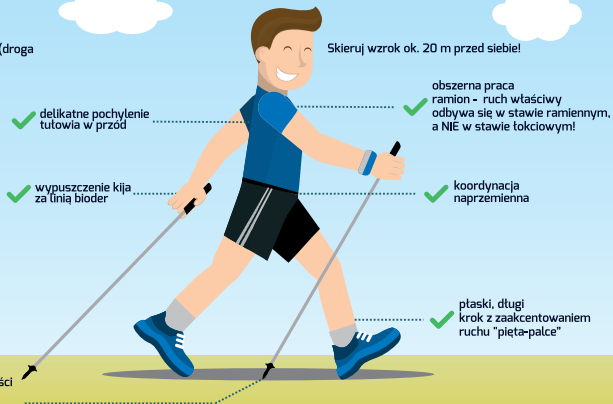


✓ prawidłowej długości, specjalnie zaprojektowane kije do uprawiania nordic walking warunkują prawidłową technikę!

✓ kąt prosty w stawie łokciowym

✓ miejsce i kąt wbicia kija - potowa długości odcinka pomiędzy prawą i lewą stopą, pod kątem ostrym do podłoża

ELEMENTY PRAWIDŁOWEJ TECHNIKI NORDIC WALKING



✓ delikatne pochycenie tułowia w przód

✓ wypuszczenie kija za linią bioder

Skieruj wzrok ok. 20 m przed siebie!

✓ obszerna praca ramion - ruch właściwy odbywa się w stawie ramiennym, a NIE w stawie łokciowym!

✓ koordynacja naprzemienna

✓ płaski, długi krok z zaakcentowaniem ruchu "pięta-palce"

Nordic Walking to aktywność fizyczna dla każdego. Regularny trening z zastosowaniem prawidłowej techniki Nordic Walking jest kluczem do poprawy stanu zdrowia, a także podniesienia poziomu sprawności fizycznej.

Aspekty zdrowotne systematycznego uprawiania Nordic Walking to m.in.:

- ✓ odciążenie stawów (biodrowych, kolanowych, odcinka lędźwiowego kręgosłupa)
- ✓ zaangażowanie do 90% mięśni.

Najkorzystniejsze dla zdrowia tempo marszu to tak zwane "tempo konwersacyjne", zatem maszerując - rozmawiamy!

Przejdiesz się?

ZOSTAŃ INSTRUKTOREM NORDIC WALKING!

www.polskachodzi.pl



Polskie Stowarzyszenie
Nordic Walking

www.psnw.pl