Nordic walking. Poradnik dla niewtajemniczonych

Miasto
Sport

09.01.2021 g. 09:00



W Nowym Roku warto zadbać o zdrowie i kondycję fizyczną. Z naszym ekspertem Katarzyną Rurką-Jędrzejewską, trenerem personalnym i koordynatorką akcji pt. „Chodzę, bo lubię”, wprowadzimy Was w tajniki tej

coraz bardziej popularnej aktywnej formy spędzania czasu.

Walory chodzenia z kijami

Nordic walking to forma rekreacji, która ma niewątpliwie mnóstwo zalet. Jest to dyscyplina, która nie wymaga dużych nakładów finansowych. Można ją uprawiać prawie wszędzie (z wykluczeniem podłoża asfaltowego) i można ją trenować w grupie, dzięki czemu sprzyja społecznej integracji. Jeżeli ktoś nigdy nie biegał, a chciałby rozpocząć popularny jogging, to powinien najpierw zacząć chodzić, a kije mogą posłużyć jako dobry wstęp, szczególnie że angażują więcej partii mięśniowych niż zwykły marsz.

Dobór sprzętu

Gdy stoimy prosto i trzymamy kij, w stawie łokciowym powinien utworzyć się kąt prosty bądź delikatnie rozwarty. Aby dobrać osprzęt, można dodatkowo skorzystać ze wzoru: 0,68 x wzrost. Sprzęt dobieramy pod okiem instruktora, ponieważ wiele zależy od proporcji naszego ciała i umiejętności. Kije najczęściej wykonane są z włókna węglowego bądź szklanego. Im więcej karbonu użytego w ich produkcji, tym cena jest wyższa, ale są dzięki temu leciutkie i bardzo wytrzymałe. Wyposażając się w sprzęt, warto także zwrócić uwagę na wygodną rękojeść i rękawice, ponieważ pełnią one istotną rolę w prawidłowej technice chodzenia. Instruktorzy tej dyscypliny rekomendują, aby grot, czyli zakończenie kija, miało trójkątny kształt. Jak w każdej dyscyplinie sportowej, istotne znaczenie ma dobór wygodnego obuwia. Aby nasza kończyna dolna mogła wykonać pracę przy marszobiegu, but nie powinien sięgać powyżej naszej kostki. Dobrze, żeby posiadał delikatny bieżnik wspomagający nas przy chodzeniu po śliskim podłożu.

Technika chodzenia

Podczas chodzenia staramy się oddychać przez nos, aby zapewnić prawidłową cyrkulację powietrza. Każdy trening powinien być podzielony na etapy, rozpoczynać się od rozgrzewki poprzez część główną i zawsze powinien być zakończony rozciąganiem i ćwiczeniami oddechowymi.

1. Krok pięta – palce

Wykonując krok stawiamy stopę począwszy od pięt przetaczając ją na palce. Idziemy długim krokiem wyciągając kije i akcentując marsz odepchnięciem się grota kija od podłoża. Przed rozpoczęciem marszu patrzymy przed siebie i ruszając delikatnie pochylamy ciało, nie wbijając oczu w ziemię (zginamy się w stawie biodrowym).



Krok pięta – palce



Krok pięta – palce

2. Obręcz barkowa, ramię i przedramię

Podczas marszu nie uginamy stawu łokciowego, tylko utrzymujemy do 5% zgięcia. Wykonujemy obszerną pracę całej kończyny górnej, a ruch powinien wychodzić ze stawu barkowego do przodu i do tyłu.



Obręcz barkowa, ramię i przedramię

3. Koordynacja ruchowa

Prawidłowy ruch należy wykonywać naprzemiennie, czyli jeśli lewą nogę mamy z przodu, to kij wbijamy w ziemię prawą dłonią i odwrotnie. Najlepiej próbować o tym ułożeniu świadomie nie myśleć i starać się naturalnie zsynchronizować pracę kończyn.

Aby kij był prawidłowo wbity, należy utrzymać kąt ostry pomiędzy podłożem, a kijem oraz kąt ostry pomiędzy kijem, a kończyną górną. Wbicie grota powinno wystąpić w połowie długości między lewą a prawą stopą.



Koordynacja ruchowa



Koordynacja ruchowa

4. Ruch kończyny górnej dla zaawansowanych

Ruch puszczania ręki powinien wystąpić po wbiciu grota za stawem biodrowym Dzięki tej technice pracę wykonuje mięsień trójgłowy ramienia i można popracować nad niedoskonałościami ramion (tak bardzo nielubianymi przez panie). A dla zachęty warto wspomnieć, że niewiele jest aktywności fizycznych, które włączają tę górną partię mięśni.



Akcja pt. „Chodzę, bo lubię” w Opolu ruszy pod koniec marca 2021 roku.

Więcej informacji na FB Chodzę bo lubię.

Opracowała: Katarzyna Herwy
Zdjęcia: Witold Chojnacki

Dane kontaktowe
Wydział Promocji

ul. Koraszewskiego 7-9

45-011 Opole

bp [at] um.opole.pl

www.opole.pl

Lokalizacja

Tagi
nordic walking
Opole i kropka

chodzę bo lubię
aktywność
sport w Opolu