



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



„CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA”.

Strona | 1

NORDIC WALKING



PROJEKT PŁ.: „Dobre, bo Nasze!”.

NR WND-POKL.09.05.00-04-062/11

DZIAŁANIE 9.5 ODDOLNE INICJATYWY EDUKACYJNE NA OBSZARACH WIEJSKICH
PROGRAMU OPERACYJNEGO KAPITAŁ LUDZKI
PROJEKT JEST WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW UNI EUROPEJSKIEJ
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO



1. Historia nornic walking

Nordic Walking zapoczątkowano jako letni program treningowy dla narciarzy biegowych, którzy uprawiali tzw. „Ski Walk” aby ćwiczyć technikę chodu narciarskiego i budować siłę i wytrzymałość na sezon zimowy.

W roku 1992 powstało w USA fachowe opracowanie pt. „ spacer z kijami” które jednoznacznie naukowo udowodniło, że ze spaceru z kijami płyną większe korzyści od spaceru bez kijów do NW.

Wiosną 1997 roku pierwszy raz zaprezentowano Nordic Walking w Finlandii w jego obecnej formie. Sport o nazwie Wordic Walking szybko stał się hitem w całej Skandynawii i po krótkim okresie czasu już w wszystkich krajach EU oraz krajach Ameryki PN

2. Aspekty zdrowotne i korzyści płynące z Nordic Walking

Narciarstwo biegowe zawsze było sportem angażującym wszystkie części ciała. Nordic Walking pozwala na taki sam rodzaj pełnej aktywności całego ciała bez konieczności obecności śniegu, jednocześnie poprawiając znacznie system krążeniowy, wzmacniając mięśnie nóg oraz rozwija górne partie ciała

- Nordic Walking- przy stosowaniu poprawnej techniki- ćwiczy i rozwija 90% systemu mięśniowo-szkieletowego poprzez uaktywnienie górnych części ciała w czynności chodu
- Nordic Walking jest o 30-40% bardziej efektywne od spaceru bez kijów
- Nordic Walking podnosi spalanie kalorii w porównaniu do spaceru bez kijów (więcej aktywnych mięśni, większe zużycie energii)
- W Nordic Walking nie występuje tzw. „przeciążenie” jak przy bieganiu, tak więc ten sport jest bardzo delikatny dla stawów. To czyni Nordic Walking przystępnym dla ludzi z nadwagą i problemami ortopedycznymi (bóle kolan, bioder, pleców, kręgosłupa)
- Nordic Walking podnosi sprawność systemu krążeniowego



- Nordic Walking ćwiczy siłę mięśni górnych partii ciała
- Nordic Walking rozluźnia napięcie mięśni barków i szyi i zapobiega bólom pleców
- Nordic Walking jest świetnym ćwiczeniem dla zgubienia nadmiaru wagi
- Nordic Walking jest najwygodniejszą i najbardziej polecaną formą czynnego wypoczynku dla rehabilitacji po kontuzjach
- Nordic Walking poprawia koordynację ruchową
- Nordic Walking można nauczyć się niezwykle szybko, ponieważ bazuje na naturalnym sposobie poruszania człowieka
- Nordic Walking daje większe poczucie bezpieczeństwa w trakcie spaceru, nawet w górzystym terenie i dlatego też jest bezpieczniejszą formą ruchu także dla osób w podeszłym wieku
- Nordic Walking może być uprawiany rzez cały rok bez znaczenia na jakim terenie ćwiczymy
- Ćwiczenia Nordic Walking można rozpocząć od razu przed własnym domem
- Minimalne wymagania czynią Nordic Walking dostępnym dla każdego
- Stosując odpowiedni strój sportowy, Nordic Walking może być uprawiany niezależnie od pogody
- Kije do Nordic Walking mogą być używane do specjalnych ćwiczeń siłowych i rozciągających
- Nordic Walking jest idealne dla początkujących jak i dla czynnie uprawiających sport



3. Kijki do Nordic Walking

3.1. Z czego składa się dobry kij do NW ?

3.1.1. Uchwyt

- Smukły kształt
- Brak wybrzuszeń na palce
- „rozwijające dodatki” w trakcie rozluźniania ręki
- Pasek jest zamocowany 4-5cm poniżej końca uchwytu. Ta część jest nieznacznie wykrzywiona w stronę umożliwiającą dłoni na łagodne rozwinięcie
- Przyjemny lekki materiał trzymający dobrą przyczepność w każdych warunkach pogodowych albo nawet przy spoconych dłoniach

3.1.2 Pasek

- Łatwe wpinanie i wypinanie
- Brak „szczypania” przy rozluźnianiu dłoni
- Trzyma kijek zawsze w dobrej pozycji- uchwyt wisi pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym- gdy dłoń jest otwarta

3.1.3 Rurka

- Dobry stosunek elastyczności i twardości
- Długa żywotność- maksymalne zabezpieczenie
- Długości stałe i regulowane

3.1.4 Końcówka

- Dobra przyczepność na twardych i miękkich gruntach
- Wymienialne koszyczki
- Dowolna możliwość obrotu koszyczka- bardzo ważna właściwość kijów z regulowaną długością

3.2 Długość kija

0,66-0,7 x wysokości ciała

W trakcie stania prosto i trzymania kija pionowo, wyższe ramię i przedramię tworzą kąt większy niż 90 stopni.

W trakcie używania kija Nordic Walking okaże się że jego długość ma bardzo indywidualną wartość zależną również od długości nóg, górnych części ramion i korpusu. Dlatego dla początkujących zaleca się kije z regulowaną długością.



4. Ruchy w Nordic Walking

4.1. Charakterystyczne cechy w ruchu Nordic Walking

- Kij jest zawsze umiejscowiony w wstecz po przekątnej
- Wyższe ramię jest znacząco z przodu w stosunku do korpusu, przedramię jest lekko zgięte
- Oczy patrzą około 20m do przodu
- Korpus jest lekko zgięty
- Dłoń puszcza uchwyt w czasie przekraczania talii
- Całkowite odepchnięcie jest wywarte na pasek przy pełnej otwartej dłoni
- Przeciwny uchwyt jest chwytywany wtedy, gdy przekracza jeszcze raz talię, dokładnie w czasie stawiania kija
- Intensywność nie zależy od prędkości ale od mocy użytej do odepchnięcia się do przodu
- Koordynacja krzyżowa: lewa noga i prawe ramię są w tym samym czasie z przodu i odwrotnie

5. Struktura treningu

Sesja treningowa powinna wyglądać w następujący sposób:

ROZGRZEWKA - CZĘŚĆ GŁÓWNA - ĆW. SIŁOWE – RELAKS - ROZCIĄGANIE

5.1. Rozgrzewka

Każdy trening powinien być poprzedzony rozgrzewką, w zależności od używanych części ciała przy ćwiczeniach.

Daje to poniższe rezultaty:

- Wzmaga przepływ krwi w mięśniach
- Zwiększa się szybkość reakcji mięśni (lepsza reakcja = mniejsze ryzyko kontuzji)
- Stawy nie są sztywne
- Metabolizm przystosowuje się do nadchodzącego wysiłku
- Mięśnie się rozgrzewają
- Poprawia się percepcja



5.2 Część Główna:

5.2.1 Stopnie treningowe

POCZĄTKUJĄCY (STOPIEŃ WYSIŁKU 1-4)

Idealny dla kogoś, kto spaceruje okazjonalnie dla rekreacji lub dopiero rozpoczyna

5 MINUT ROZGRZEWKA/ROZCIĄGANIE

20 MINUT ŻWAWY SPACER Z KIJAMI

(lekko odpychać się kijami by wytworzyć opór i wykonać pracę górnych partii ciała) Powinno się odczuwać kłatkę piersiową/przedramiona/ramiona

1-2 MINUTY RELAKS- „OSTUDZENIE” CIAŁA/ROZCIĄGANIE

ŚREDNIO ZAAWANSOWANY (STOPIEŃ WYSIŁKU 5-8)

Spacer dla rekreacji stał się elementem codzienności, (spacer co najmniej 3 razy w tygodniu) oraz chęci na maksymalizację rezultatów

5 MINUT ROZGRZEWKA/ROZCIĄGANIE

30- 60 MINUT ŻWAWY SPACER Z KIJAMI

(odpychać się agresywnie, by wytworzyć większy opór i wzmocnić trening siłowy górnych partii ciała) Powinno się odczuwać kłatkę piersiową/ramiona/barlo/przedramiona/triceps

5 MINUT RELAKS- „OSTUDZENIE” CIAŁA/ROZCIĄGANIE

ZAAWANSOWANY (STOPIEŃ WYSIŁKU 8-10)

Wyczynowi sportowcy aktualnie startujący w zawodach biegowych , wyścigach ekstremalnych, triathlonach. Używać NW dla treningu w dniach odnowy biologicznej, przy treningu układu sercowego rozluźniając stawy.

5 MINUT ROZGRZEWKA/ROZCIĄGANIE

60 MINUT ŻWAWY SPACER Z KIJAMI

3-5 MINUT LEKKI SPACER

5 MINUT ROZCIĄGANIE



5.2.2 Zalecenia treningowe

Nie przechodzić do następnego etapu przed odbyciem podstawowego treningu NW trwającego 6-8 tygodni. Należy pamiętać, że im lepsza kondycja, tym lepsze rezultaty

Zaawansowani powinni zaobserwować poprawę kondycji po odbyciu 6-8 tygodniowego treningu

Początkujący/Średnio zaawansowani najbardziej wymagany trening podstawowy dla początkujących np.. ogólnorozwojowy

Początkujący

Częstotliwość treningów 2-3 razy w tygodniu

Średnio zaawansowani

Częstotliwość treningów 3-5 razy w tygodniu

Zaawansowani

Częstotliwość treningów 4-6 razy w tygodniu

Przy dojściu do częstotliwości treningów 5 razy w tygodniu, można rozpocząć ich wydłużanie do 90minut.

Optymalna prędkość spaceru NW

5-6km/ h

Jest to najlepsze tempo chodu, przy którym mięśnie ramion najlepiej „pracują”