



OSIEDLE GŁĘBOKIE PILCHOWO

RADA OSIEDLA

Nordic Walking jest wysoce zalecanym ćwiczeniem o niskiej intensywności, które poprawia kondycję i ogólny stan zdrowia dla każdego w każdym wieku i na każdym poziomie sprawności.

Co to jest Nordic Walking?

Nordic Walking to lekkie, łatwe do nauczenia i przyjemne ćwiczenie dla osób w każdym wieku i o różnym poziomie sprawności. Istnieje około 350 badań naukowych i klinicznych wskazujących na korzyści zdrowotne wynikające z uprawiania Nordic Walking.

Kijki Nordic Walking różnią się od kijków turystycznych, trekkingowych czy narciarskich. Można je odpowiednio dobrać, są bardzo lekkie i pasują do każdej osoby, aby zaangażować ponad **90% wszystkich mięśni ciała**. Miliony Europejczyków używają kijków do Nordic Walking, spacerując dla zdrowia, sprawności i przyjemności społecznej. Statystyki pokazują, że Nordic Walking to najszybciej rozwijająca się aktywność na świeżym powietrzu na świecie, dzięki imponującym badaniom i łatwości nauki.

Nordic Walking, będący hybrydą chodzenia i narciarstwa biegowego, to płynne doświadczenie ruchowe, które wykorzystuje prawie każdy mięsień w Twoim ciele. Kijki do Nordic Walking to nie kijki trekkingowe ani narciarskie: to kijki przeznaczone do chodzenia lub wędrówek, które w połączeniu z odpowiednią formą mogą natychmiast zwiększyć intensywność Twojego ruchu, a także rzucić wyzwanie mięśniom górnej części ciała i tułowia!

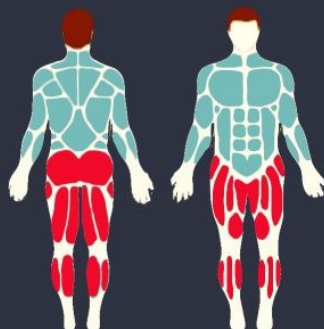
Rada Osiedla Głębokie-Pilchowo

adres: 71-376 Szczecin
ul. Pogodna 49
tel. stac.: +48 91 422 31 50
tel. kom.: +48 694 450 771
e-mail: rada@glebokie.osiedla.szczecin.pl
biuro@glebokiepilchowo.pl

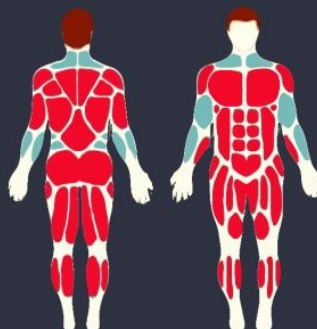


Praca mięśni

Chodzenie aktywuje **70%** naszych mięśni



Nordic walking aktywuje **90%** naszych mięśni



Nordic walking jest dobry dla każdego, kto chce utrzymać dobre zdrowie, kondycję i smukłą sylwetkę.



źródło: www.nordwalk.pl/nordic-walking

Kto powinien uprawiać Nordic Walking?

Nordic walking to idealna aktywność dla ogromnej i zróżnicowanej grupy demograficznej – nie tylko dla osób starszych. Chociaż są całkowicie obejmowane przez starszy tłum (którzy doceniają kijki za pomoc w utrzymaniu równowagi i stabilności), inne grupy, które dodają kijki do swoich treningów, obejmują:

- Miłośnicy aktywnego marszu poszukujący bardziej wymagającego treningu marszowego
- Biegacze (lub byli biegacze) z obolałymi kolanami i biodrami zainteresowani alternatywą
- Klienci przed i po rehabilitacji skierowani przez swoich terapeutów do kondycji całego ciała oraz wzmocnienia tułowia i górnej części ciała
- Ci, którzy po prostu uwielbiają spacerować i przebywanie na świeżym powietrzu.

Zamień zwykły spacer w trening całego ciała!

Rada Osiedla Głębokie-Pilchowo

adres: 71-376 Szczecin
ul. Pogodna 49
tel. stac.: +48 91 422 31 50
tel. kom.: +48 694 450 771
e-mail: rada@glebokie.osiedla.szczecin.pl
biuro@glebokiepilchowo.pl



OSIEDLE GŁĘBOKIE PILCHOWO

RADA OSIEDLA

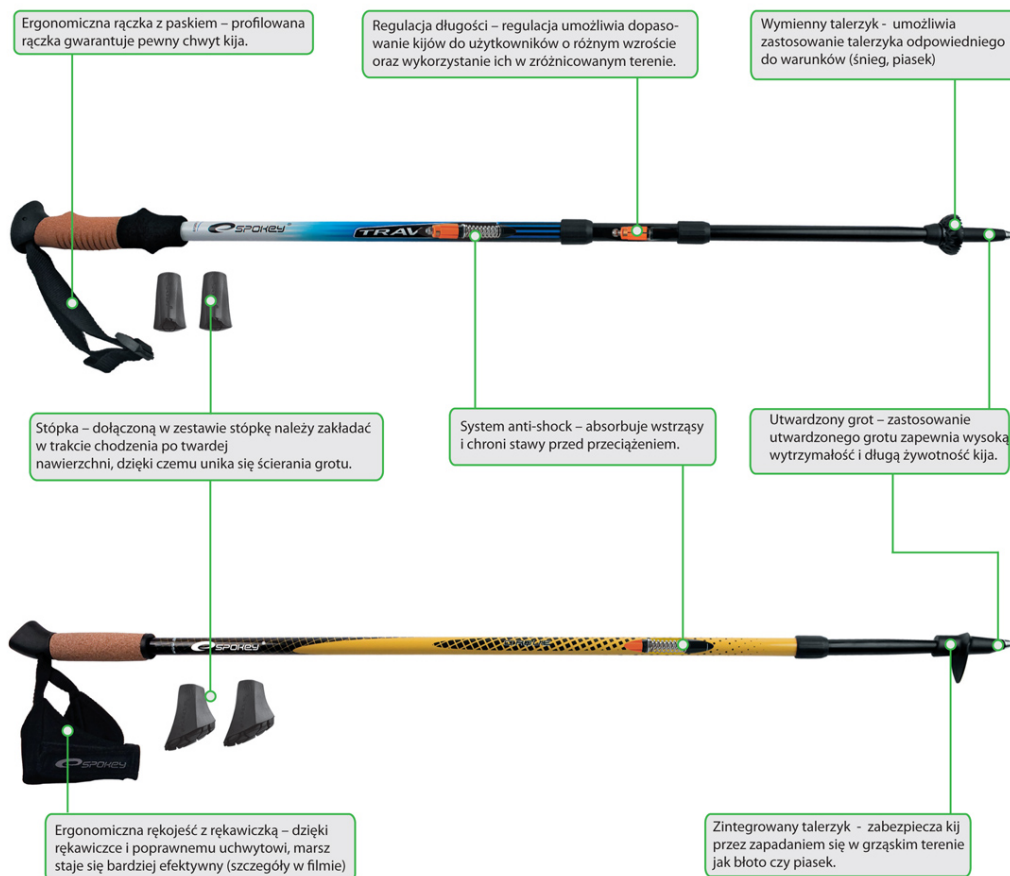
Nie używaj pierwszych lepszych kijków!

Kijki do nordic walking i kijki trekkingowe mogą na pierwszy rzut oka wyglądać podobnie. Ale każdy typ kija jest zaprojektowany tak, aby pasował do określonego celu:

- *Kijki trekkingowe* zostały zaprojektowane tak, aby *zminimalizować* wydatek energii, zapewniając stabilność i odciążając biodra i kolana podczas chodzenia po kamienistym i nierównym terenie. Cienkie uchwyty często mają rowki na palce i pasek z pętelką, aby zapobiec upuszczeniu kijków. Nie ma żadnej konkretnej techniki chodzenia do nauczenia się; kijki są zwykle trzymane z łokciami zgiętymi pod kątem 90 stopni i z przodu ciała.
- *Kijki do nordic walking* są zaprojektowane tak, aby *zmaksymalizować* wydatek energii poprzez aktywne zaangażowanie górnej części ciała za pomocą pełnego wymachu ramieniem oraz ruchu „osadź, pchnij, napędź”. Kijki są trzymane pod kątem 45 stopni i zawsze są ustawione pod kątem za ciałem. Osoby uprawiające nordic walking szukają treningu, który da im więcej korzyści niż standardowy spacer.
- Kijki mają zwykle różną długość, dobierane do wzrostu ćwiczącego. Optymalna długość kijków to 65 proc. wzrostu ich użytkownika. Dla początkujących zaleca się krótsze o 5 cm

Rada Osiedla Głębokie-Pilchowo

adres: 71-376 Szczecin
ul. Pogodna 49
tel. stac.: +48 91 422 31 50
tel. kom.: +48 694 450 771
e-mail: rada@glebokie.osiedla.szczecin.pl
biuro@glebokiepilchowo.pl



źródło: www.spokey.pl

Jaka wysokość kijków jest właściwa?

★ 1 Przelicznik **0,66–0,70 x wzrost w centymetrach**
np. wzrost 177 cm x 0,68 = 120,36 cm kija

Na treningach kijek ustawiamy tak aby ramię i przedramię w stawie łokciowym było pod kątem rozwartym. ★ 2

Kij powodujący zgięcie w stawie łokciowym pod kątem prostym to kij za wysoki. ★ 3

Zbyt długi kij nie przekłada się na lepsze chodzenie. Wręcz przeciwnie, utrudnia zamaszyste odepchnięcie.

Sprawdzone ★

źródło: www.nordwalk.pl/nordic-walking

Rada Osiedla Głębokie-Pilchowo

adres: 71-376 Szczecin
ul. Pogodna 49
tel. stac.: +48 91 422 31 50
tel. kom.: +48 694 450 771
e-mail: rada@glebokie.osiedla.szczecin.pl
biuro@glebokiepilchowo.pl



OSIEDLE GŁĘBOKIE PILCHOWO

RADA OSIEDLA

Nordic walking – jaki strój wybrać?

- **Buty** wygodne, sportowe, najlepiej pół numeru większe niż zwykle, ponieważ podczas przetaczania stopy palce potrzebują więcej miejsca, i skarpety z włókna, które odprowadza wilgoć na zewnątrz.
- **Rękawiczki** są przydatne, jeśli dłonie są wrażliwe na otarcia, a także zimą.
- **Strój** z tkaniny, która odprowadza pot na powierzchnię materiału (polipropylen, poliakryl).
- **Pas biodrowy** z kieszenią na butelkę z wodą, ewentualnie telefon komórkowy.
- **Krokomierz** do pomiaru liczby kroków, przebytych kilometrów i spalonych kalorii.

Historia Nordic Walking

Nordic Walking powstał w Finlandii i sięga początków XX wieku. Aby utrzymać doskonałą kondycję fizyczną przez cały rok, narciarze biegowi używali kijków narciarskich w cieplejszych miesiącach jako trening poza sezonem.

W 1985 roku sądzono, że jeśli na kijkach narciarskich nałoży się gumowe końcówki, uprawiający Nordic Walking może doświadczyć tego samego chodzenia kondycjonującego górną część ciała, co narciarze biegowi na nartach. Jest dobrze udokumentowane, że narciarstwo biegowe jest najskuteczniejszym ćwiczeniem fizycznym dla poprawy układu krążenia i wzmocnienia mięśni całego ciała, a teraz te same korzyści zdrowotne są dostępne z ćwiczenia Nordic Walking.

Rada Osiedla Głębokie-Pilchowo

adres: 71-376 Szczecin
ul. Pogodna 49
tel. stac.: +48 91 422 31 50
tel. kom.: +48 694 450 771
e-mail: rada@glebokie.osiedla.szczecin.pl
biuro@glebokiepilchowo.pl



Termin „Nordic Walking” powstał w 1997 roku, kiedy fiński producent sprzętu narciarskiego Marko Kantaneva, we współpracy ze sportowcami i ekspertami medycyny sportowej, opracował kijki do chodzenia fitness z innowacyjnym systemem pasków na nadgarstek. Pasek na nadgarstek jest kluczowym elementem techniki Nordic Walking i umożliwia spacerowiczowi dostęp do pełnego zakresu związanych z nim korzyści fizycznych i zdrowotnych

zdjęcie: źródło Wikipedia: Marko Kantaneva demonstrujący poprawny sposób ćwiczenia nordic walking

Nordic Walking stał się wspaniałym ćwiczeniem typu „wszystko w jednym”, które nie tylko rozwija dobrą kondycję fizyczną i mięśniową, ale jest także bezpieczną i skuteczną formą ćwiczeń dla każdego, niezależnie od wieku i poziomu sprawności. Okazuje się, że jest to zabawny, towarzyski, bezpieczny i bardzo wydajny sposób na ćwiczenia.

Rada Osiedla Głębokie-Pilchowo

adres: 71-376 Szczecin
ul. Pogodna 49
tel. stac.: +48 91 422 31 50
tel. kom.: +48 694 450 771
e-mail: rada@glebokie.osiedla.szczecin.pl
biuro@glebokiepilchowo.pl



OSIEDLE GŁĘBOKIE

I wreszcie najważniejsze: jakie są zalety Nordic Walking?

- Spala do 46% więcej kalorii niż zwykły spacer!
- Zwiększa trening sercowo-naczyniowy do 22%.
- Obejmuje 90% wszystkich mięśni ciała.
- Pomaga wyeliminować ból pleców, ramion i szyi.
- Do 30% ma mniejszy wpływ na stawy biodrowe i kolanowe.
- Zwiększa oddychanie tlenem o 25% lub więcej.
- Wspomaga zarządzanie stresem.
- Rozwija wyprostowaną postawę ciała.
- Zwiększa poziom energii.
- Poprawia samopoczucie psychiczne.
- Wspomaga relaks i lepszy sen.
- Pomaga kontrolować masę ciała, zmniejszać tkankę tłuszczową i wzmacniać mięśnie.
- Zwiększa gęstość kości, pomagając zapobiegać osteoporozie.
- Pomaga zwiększyć elastyczność i koordynację.
- Obniża wysoki poziom cholesterolu i obniża ryzyko nadciśnienia, raka okrężnicy, cukrzycy, chorób serca, udaru i choroby zwyrodnieniowej stawów.

Zalety nordic walkingu



źródło: www.nordwalk.pl/nordic-walking

Rada Osiedla Głębokie-Pilchowo

adres: 71-376 Szczecin
ul. Pogodna 49
tel. stac.: +48 91 422 31 50
tel. kom.: +48 694 450 771
e-mail: rada@glebokie.osiedla.szczecin.pl
biuro@glebokiepilchowo.pl



**OSIEDLE
GŁĘBOKIE
PILCHOWO**

RADA OSIEDLA

Kto może uprawiać Nordic Walking?

Jeśli umiesz chodzić, możesz chodzić z kijkami do Nordic! Nordic Walking jest przeznaczony dla każdego, w każdym wieku i na każdym poziomie sprawności!

**Zapraszamy już dziś na Naszą Wspólną
wyprawę z Nordic Walking.
6 listopada o godzinie 11.00 na polanie
sportowej
licencjonowany trener nauczy chętnych
prawidłowej techniki maszerowania a
stali uczestnicy utrwalą nabyte w zeszłym
roku umiejętności.**

Serdecznie zapraszamy na wspólny spacer i drobny poczęstunek.

Rada Osiedla Głębokie-Pilchowo

adres: 71-376 Szczecin
ul. Pogodna 49
tel. stac.: +48 91 422 31 50
tel. kom.: +48 694 450 771
e-mail: rada@glebokie.osiedla.szczecin.pl
biuro@glebokiepilchowo.pl