

Aktywnym być

NORDIC WALKING

- W MARSZU PO ZDROWIE



Moda na Nordic Walking przyszła do nas z Finlandii, za sprawą narciarzy biegowych trenujących latem, właśnie z kijkami. Podchwycili to inni sportowcy, aby w końcu ten interesujący sposób aktywności ruchowej zaczął być niezmiernie popularny w społeczeństwach innych krajów, w tym w Polsce.

Nordic Walking - inaczej mówiąc to spacer, marsz z użyciem specjalnych kijków. Uczestniczyć w nim mogą osoby w różnym wieku, niezależnie od kondycji fizycznej. I co najważniejsze przez okrągły rok, nie bacząc na kaprysy aury czy rodzaj nawierzchni. Sama mogę to potwierdzić, sukcesywnie sprawdzając przydatność kijków w różnych okolicznościach. Od kilkunastu lat biorę udział w rajdach pieszych i górskich, organizowanych przez opolski oddział PTTK-u. Podczas wędrówek niejednokrotnie musiałam poszukiwać w miarę prostej gałęzi, aby w miarę bezpiecznie zejść ze stromego zbocza. Nie było to idealne rozwiązanie, dawało o sobie znać przeciążenie jednej strony ciała. Wybór był prosty - dołączyłam do grupy piechurów z kijkami. Ta decyzja - wynikła z konieczności - jakże poprawiła jakość wędrówek po płaskim czy górzystym terenie. Mogłam się o tym przekonać, choćby ostatnio w czeskich Jeseníkach, wędrując po rozmokłym miejscami śniegu.

NORDIC WALKING

- to forma rekreacji polegająca na marszach ze specjalnymi kijkami. Wymyślony został w Finlandii w latach 20. XX wieku, jako całoroczny trening dla narciarzy biegowych. W Polsce pierwsze centrum Nordic Walking powstało w Barlinku.

W porównaniu do zwyczajnego marszu, Nordic Walking angażuje stosowanie siły do kijków z obu stron (each side), dlatego osoby uprawiające Nordic Walking w większym zakresie, choć mniej intensywnie, angażują mięśnie ciała. Mięśnie (m.in. klatki piersiowej, tricepsy, bicepsy, ramię i brzucha) są również inaczej stymulowane niż w zwykłym marszu. To prowadzi do większego ich wzmocnienia niż przy zwyczajnym chodzeniu czy joggingu.

źródło: Wikipedia

“Należy Ci się 33% więcej!”

Tylko teraz
kupując Twój ulubiony
Artresan 90 kapsułek
otrzymasz dodatkowo aż
30 kapsułek GRATIS!



Ps. Wykorzystaj tę okazję.
O promocję zapytaj w swojej aptece.

Artresan codziennie od rana
wspomaga kolana!

Drugim czynnikiem, decydującym o zakupie kijków trekkingowych były problemy z ruchomością stawów barkowych (lata spędzone za biurkiem zrobiły swoje).

Jakie są korzyści ze spaceru z kijkami ?

Jest ich wiele : poprawiasz kondycję, spalasz kalorie, modelujesz sylwetkę. Angażujesz wszystkie mięśnie, zwłaszcza te zaniedbane w górnej części ciała. Dbasz o sprawne krążenie i zyskujesz wdzięczność serca. Kijki mogą też być używane do innych celów np. do ćwiczeń siłowych czy rozciągających. Warto propagować spacer w kameralnym czy szerszym gronie. Zacząć od małych dystansów, aby móc cieszyć się zdrowiem i dobrym samopoczuciem na dłużej.

Nie zastanawiaj się długo! Wyjdź z domu i... KIJKI W DŁOŃ ! Warto, przecież zależy nam na dobrych stosunkach z własnym ciałem.

AUTOR: Alicja Karniej
Studentka Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Opolu



CZY WIESZ ŻE...

Ważnym czynnikiem jest możliwość uprawiania tego sportu w zasadzie przez każdego – bez względu na wiek, kondycję czy tuszę. Nordic Walking można uprawiać zarówno nad morzem, w lesie, parku czy w górach – przez cały rok. Dobrze jest rozpocząć uprawianie Nordic Walking pod okiem instruktora, który nauczy prawidłowej techniki marszu i pomoże dobrać odpowiednie kije.

Źródło: Wikipedia

