

# NORDIC WALKING

*Zacznij żyć aktywnie  
każdego dnia !*

## JAK ZACZAĆ ?

Rytmiczny marsz z kijami angażuje ponad 90 % mięśni naszego ciała. Wystarczy dobrać odpowiedznie kije oraz opanować poprawną technikę chodu.

**W skrypcie znajdziesz informacje na temat doboru kijów, techniki chodu krok po kroku a także ćwiczeń dodatkowych w formie rozgrzewki.**

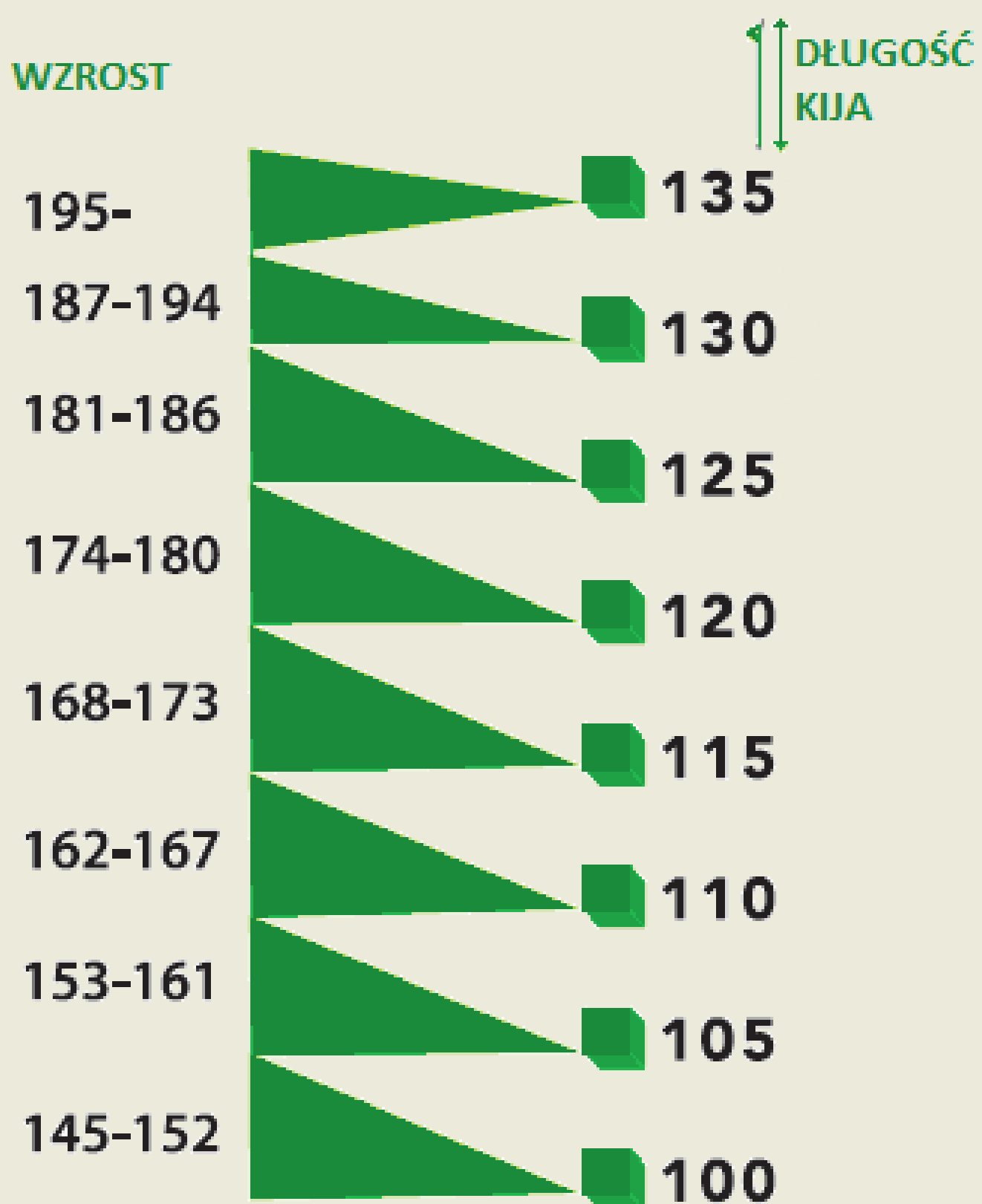


[www.fizjomarlenakmieciak.pl](http://www.fizjomarlenakmieciak.pl)

E-mail: [info@fizjomarlenakmieciak.pl](mailto:info@fizjomarlenakmieciak.pl)

# Jak dobrać kije?

**W oszacowaniu długości kijów  
pomorze wzór:  $0,68 \times$  wzrost  
w centymetrach**



Ramię powinno tworzyć kąt prosty z przedramieniem względem kijka

Kijki do Nordic Walking posiadają szeroką rękawiczkę co umożliwia swobodne odbicie i wypuszczanie kijka

Pamiętaj o odpowiednim ubiorze. Najlepsze są sportowe buty i odzież. Wybierając się na dłuższy trening zabierz ze sobą wodę



# Nauka techniki Nordic Walking 10 kroków

**1. Postawa**

**2. Chód**

**3. Ciągnięcie kijów**

**4. Osadzenie kijów**

**5. Odepchnięcie**

**6. Pełen wyprost ręki**

**7. Otwarcie dłoni**

**8. Ruch kołyszący  
ramienia w przód**

**9. Wychylenie w przód**

**10. Rotacja tułowia**



## 1. Postawa



- Znajdź swój środek ciężkości poprzez równomierne obciążanie stóp
- Ściągnij łopatki
- Klatkę piersiową wysuń do góry
- Patrz przed siebie

## 2. Chód

- Chodź w sposób naturalny
- Skup się na koordynacji ruchu ręka noga
- Stosuj chód naprzemienny lądując zawsze na pięcie
- Wprowadź lekkie kołysanie i rotację tułowia



### 3. Ciągnięcie kijów

- Ciągnięcie kijów ma nauczyć ustawianie ich pod właściwym kątem
- Kije zawsze są z tyłu za stopami
- Pamiętaj o ruchu kołysania oraz rotacji tułowia



### 4. Osadzenie kijów



- Zachowaj kije pod odpowiednim kątem Nadal są z tyłu
- Zaciśnij lekko dłoń na rękojeści
- Pamiętaj aby łokieć był wyprostowany. W tym czasie przeciwna stopa jest w fazie lądowania na pięcie

## 5. Odepchnięcie



- Osadź kijek tam by nacisnąć dłonią trzonek przesuwając go w dół i za siebie
- Przypilnuj aby utrzymać kijek pod kątem ostrym względem podłoża
- Poczujesz jak aktywizują się mięśnie górnego tułowia

## 6. Pełen wyprost ręki

- Przenieś dłoń poza linię miednicy
- Utrzymaj kijek w kontakcie z podłożem
- Powoli rozluźniaj dłoń



## 7. Otwarcie dłoni



- Otwórz dłoń na końcu pełnego wyprostowania ręki, w momencie, gdy dłoń znajduje się za linią biodra
- Oprzyj swobodnie dłoń o rękawiczkę

## 8. Ruch kołyszący ramienia w przód

## 9. Wychylenie w przód

- Po odepchnięciu kijka następuje dynamiczny wymach ręki do przodu
- Ruch ten zaczyna się z obręczy barkowej
- Dodaj lekkie pochylenie tułowia do przodu



## 10. Rotacja tułowia



- W czasie chodu wykonuj delikatny skręt tułowia
- Pamiętaj o utrzymaniu koordynacji ruchu ramię, przeciwstawna noga
- Poczujesz, że zaczynasz iść szybciej i stawiasz duże kroki



# Ćwiczenia na rozgrzewkę



- **Pozycja wyprostowana**
- **Kijki ustawione na szerokości barków**
- **Wymach nogi w przód, zgiętej w kolanie**
- **Wymach nogi w tył wyprostowanej w kolanie**
  
- **Kijki ustawione na szerokość barków**
- **Ruch obszernego okrążenia z barków na zewnątrz**



- **Pozycja wyprostowana**
- **Dynamiczny wymach nogi w bok**

- **Ręce wyprostowane**
- **Kijki ustawione na szerokości barków**
- **Przeskok z nogi na nogę w przód i tył**



- **Unoszenie nogi zgiętej w kolanie ku górze z jednoczesnym uniesieniem przeciwnej ręki w górę**

- **Krok nogą w tył z jednoczesnym wysunięciem obu rąk z kijkiem do przodu**



- **Pozycja wyprostowana**
- **Ręce oparte o kijki pod kątem prostym**
- **Stawanie na palce -pięty**

- **Kijki rozstawione na szerokości barków**
- **Ręce wyprostowane**
- **Przysiad do około 90 stopni zgięcia w kolanach**





- **Obszerny ruch okrężny ramionami w kierunku do siebie**
- **W trakcie ruchu ściągamy łopatki**

- **Pozycja w lekkim rozkroku**
- **Wymach wyprostowanych rąk w górę ponad głowę**



- **Pozycja wyprostowana**
- **Kijki rozstawione na szerokości barków**
- **Ruch rotacji w biodrze na zewnątrz oraz do wewnątrz**



- **Ręce wyprostowane**
- **Kijki ustawione na szerokości barków**
- **Skok w bok obunóż**

- **Ręce wyprostowane**
- **Kijki trzymane poziomo**
- **Skręt tułowia w prawą i lewą stronę**



- **Nogi w rozkroku**
- **Skłon ciała w przód**
- **Ręce maksymalnie wyprostowane**
- **Kijki ustawione pionowo**
- **Ruch przyciągania na przemian raz prawej raz lewej ręki do siebie**